

sale & pepe

SALEPEPE.IT

FEBBRAIO 2023 - € 4,50



FRITTELLE DI ALBICOCCHES
SECHE E CIOCCOLATO

pag. 75

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1,
comunicazione - Poste Italiane spa - Milano
Lussemburgo € 9,00 - Belgio € 9,40 - Corsica, Costa
Azzurra, Principato di Monaco € 8,80 - Svizzera CHF
9,60 - Svizzera C.I. CHF 9,40 - Germania € 10,90
- Portogallo 8,50

stile Italia Edizioni

Frittelle
di frutta

Un guscio croccante
accoglie un cuore
di ananas, pere & Co.

Gnocchi
fantasia

Buoni sempre, anche
di patate dolci, zucca,
polenta e barbabietole

Il gusto della
catalogna

Piacevolmente
amara, dà carattere
a contorni e non solo

Polpette
per tutti

Le molte anime
di un piatto versatile
e democratico



3 2302

9 770354 758030

IN EDICOLA IL 24 GENNAIO 2023



Emilia

Lo specialista del cioccolato per i tuoi dolci.
Da sempre.

Qui accanto, da sinistra a destra, gnocchi di patate dolci e spinacini con cacio, pepe e menta (pagina 22); una foto che racconta la suggestione del servizio "la magia della neve" (da pagina 8); torta di ceci e catalogna strascinata (a pagina 56). La ricetta delle frittelle in copertina è a pagina 75.



Sommario

febbraio

5 Storie di cucina **Un raviolo unico al mondo**

Antico, molisano, è tornato alla ribalta grazie all'intervento di un sindaco appassionato...

8 Living
La magia della neve
Dopo una giornata in montagna, ci si rifugia al caldo tra profumi irresistibili e portate super golose

20 Passioni
Gnocchi
Preparati con verdure e farine insolite e conditi con sughi gourmet, sono tutti da provare

34 Scelti da Sale&Pepe
Assaggi di culture
Si condividono storie di mondi e persone al Laboratorio di antropologia del cibo

48 Semplici piaceri
Catalogna
Una verdura un po' "asburgica" e amarognola dà il meglio di sé in sei sorprendenti ricette

60 Speciale: i tagli del manzo
Copertina e fesone di spalla
Meglio conosciuti come cappello del prete e polpa di spalla, rivelano vocazioni che vanno oltre il bollito

66 Dolce vita
Frittelle di frutta
Tradizionali o creative, allietate da fragranti pastelle, sono d'obbligo a Carnevale e buone sempre

78 Enoteca
Il Taurasi
Vanto del territorio irpino, è realizzato in tre versioni che sanno accompagnare tutto il menu

88 Tema del mese
Polpette
Regine degli avanzi o bocconi da chef? La doppia anima di un cibo tra i più amati al mondo

100 Luoghi eccellenti
Valnerina
Architetture millenarie e tanti prodotti di pregio in un'affascinante angolo di Umbria

106 Ispirazioni
Il potere del formaggio
Quattro fiori all'occhiello dell'arte casearia italiana partecipano ad altrettante goduriose ricette

110 Ricetta gourmet
Cassoeula
Cucinarla e gustarla (con l'immane polenta gialla), in Lombardia è un rito

118 Tecniche
Soufflé
Una preparazione da Maestri? In realtà è alla portata di tutti, basta conoscere pochi semplici segreti

122 Tappe del gusto
Lardo
Un viaggio goloso in tre delle sue tante patrie: dalla Valle d'Aosta al Piemonte, fino in Toscana

RUBRICHE

32 Made in Italy

Asiago Dop
Conosce e gustare le eccellenze

47 Buone letture
Ricette e riflessioni
Scelte con passione per essere divorate

57 Utile e dilettevole
Friggitrici ad aria
Storie e oggetti di cucina

87 Se il cibo cambia la terra
Agrinatura
Buone azioni per vivere meglio

99 A proposito di vini
I magnifici 7
Varietà, abbinamenti, cultura

127 Pianeta extravergine
Calabria Igp, diversità e sapore
Da provare e valorizzare





HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

GIANCARLO ROVERSI

GIORNALISTA E SCRITTORE BOLOGNESE, FONDATORE E DIRETTORE DI DIVERSE RIVISTE DI TURISMO ED ENOGASTRONOMIA, PUBBLICA LIBRI E ARTICOLI SULLA CULTURA DEL CIBO. A SUA FIRMA IL RACCONTO SULLA STORIA DELLE POLPETTE (A PAGINA 90).

CESARE BATTISTI

CHEF MILANESE, INTERPRETE DELLA CUCINA MENEGHINA IN CHIAVE CONTEMPORANEA, A PAG 111 CI RACCONTA COME PREPARA LA CASSOEULA NEL SUO RISTORANTE (IL RINOMATO RATANÀ), ESALTANDONE IL GUSTO TRADIZIONALE IN FORMA INNOVATIVA.

SONIA PERONACI

FOODBLOGGER DI PRIMA GENERAZIONE, CONDUTTRICE TELEVISIVA E IMPRENDITRICE, DA QUASI VENT'ANNI PROPONE RICETTE SUL WEB ED ELARGISCE CONSIGLI PER UNA CUCINA BUONA, SANA E ATTUALE, COME FA A PAGINA 59, DOVE CI RACCONTA COME UTILIZZARE LA FRIGGITRICE AD ARIA.

indice delle ricette

FEBBRAIO 2023

Antipasti, pizze, focacce e torte salate

Crostoni ai funghi	<u>16</u>
Erbazzone alla pancetta affumicata	<u>56</u>
Focaccine lunigiane di granoturco	<u>126</u>
Pan brioche alle salamelle	<u>10</u>
Soufflé alla zucca	<u>120</u>
Soufflé alle code di gambero	<u>120</u>
Torta di ceci e catalogna strascinata	<u>56</u>
Torta del pastore	<u>81</u>
Torta salata fagiolini e salmone	<u>86</u>

Primi e piatti unici

Arepas rosse con pollo e avocado	<u>36</u>
Cannelloni al bitto e zucca	<u>109</u>
Conchiglioni con brie, funghi e pancetta	<u>16</u>
Cous cous con pollo alle verdure e olive	<u>37</u>
Crema di sedano rapa al macis	<u>16</u>
Crespelle di grano saraceno con Praga e scamorza	<u>51</u>
Crostini di polenta al ragù di pollame nobile	<u>82</u>
Farro allo zafferano con ricotta salata	<u>104</u>
Flan di cardi con fonduta di fontina	<u>108</u>
Gnocchi di barbabietola e ricotta con salsa di noci	<u>26</u>
Gnocchi di patate dolci e spinaci con cacio, pepe e menta	<u>22</u>
Gnocchi di patate e castagne al lardo di Arnad	<u>126</u>
Gnocchi di patate e farina di castagne con salsiccia	<u>30</u>
Girelle di polenta ai funghi e Stelvio	<u>107</u>
Gnocchi di polenta all'amatriciana	<u>25</u>
Gnocchi di zucca e grano saraceno con verza, bitto e burro fuso	<u>29</u>
Loobia polo (riso) in versione vegana	<u>38</u>
Orecchiette di grano arso con 'nduja e briciole di pane fritto	<u>55</u>
Pappardelle di grano saraceno al sugo di cinghiale	<u>80</u>
Ragù con cosciotto di capra	<u>6</u>
Ramen con bocconcini di copertina di spalla, pak-choi e noodles	<u>65</u>
Raviolo scapolese	<u>6</u>
Sandwich di fesone di spalla con verdure, uova e bacon croccante	<u>64</u>
Tagliatelle ai pisellini con pesto, burro al limone e zafferano	<u>85</u>
Vareniki (ravioli ripieni)	<u>39</u>

Zuppa di cipolle e finocchietto selvatico	<u>128</u>
Zuppa di lenticchie della Valnerina	<u>104</u>

Secondi

Cassoeula	<u>112</u>
Fusi di pollo affumicati	<u>58</u>
Mondeghili	<u>94</u>
Pollo agli aghi di abete con cipolline confit	<u>18</u>
Reblochon impanato al forno	<u>18</u>
Sformatini di Asiago con fonduta	<u>33</u>
Soufflé al formaggio	<u>119</u>
Pollo agli aghi di abete con cipolline confit	<u>18</u>
Polpette di ceci e cime di rapa	<u>98</u>
Polpette di pesce in rosso	<u>94</u>
Polpette di pollo arrosto e patate novelle	<u>98</u>
Polpette di vitello, pancetta e topinambur	<u>94</u>
Polpette svedesi di pesce	<u>98</u>
Shashuka di catalogna	<u>52</u>
Tournedos al lardo di Cuneo	<u>126</u>
Trote in salsa verde	<u>104</u>

Contorni, verdure, salse e confetture

Frittelle con patate al curry	<u>56</u>
Gratin di patate dolci con Piave e peperoncini verdi	<u>109</u>
Gratin di patate e cipolle	<u>18</u>
Involentini di verza alle verdure miste in salsa di pomodoro	<u>85</u>
Terrina di spinaci e ricotta	<u>86</u>

Dessert e bevande

Frittelle di albicocche secche e cioccolato	<u>75</u>
Frittelle di ananas e banana allo yogurt greco	<u>75</u>
Frittelle di frutta secca al mascarpone	<u>76</u>
Frittelle di mango alla birra	<u>76</u>
Frittelle di mele con pastella profumata all'alloro, rosmarino e limone	<u>71</u>
Frittelle di pere e ricotta agli amaretti	<u>75</u>
Gâteau basque	<u>41</u>
Mousse con marron glacé	<u>7</u>
Nazuk (biscotti)	<u>40</u>
Soufflé al caffè corretto	<u>120</u>
Vino caldo agli agrumi	<u>16</u>
Zabaione alla cannella	<u>18</u>



Un mito, un rito e un eccezionale piatto di Carnevale. Il raviolo scapoiese è questo e molto altro, una vera eccellenza della gastronomia molisana e una specialità unica perché appartiene solo al paese di Scapoli; non si trova in altre località del Molise o altrove in Italia. Per capire il piatto bisogna immergersi nel territorio dov'è nato: un paesaggio ricco di rilievi montuosi, ricoperti da una fitta vegetazione, tanti boschi che diventeranno tra la fine dell'800 e l'inizio del '900 rifugio dei briganti. Un ambiente ostile che ha cominciato a popolarsi poco prima dell'anno 1000 attorno all'Antica Abbazia di San Vincenzo al Volturno, proprio sul colle dove ora sorge Scapoli, a 600 metri sul mare. Non è dunque improbabile che il nome di questa località (non fatevi illusioni su altri significati) derivi dal latino *scopulus*, ossia rupe o da *scopulae*, cioè spalle o declivio del monte. In questo mondo, dove agricoltura e pastorizia sono le uniche fonti di reddito, si diffonde il raviolo scapoiese, forse inventato dai monaci di San Vincenzo e attraverso loro giunto sulla tavola di tale Maestro Lupo e della sua famiglia, primi abitanti di Scapoli. Era un abbozzo del raviolo odierno, perché il ripieno consisteva in carne ridotta in poltiglia nel mortaio, speziata e poi avvolta in un involucro di pasta e condita forse solo con lardo e poco formaggio. Le prime notizie attendibili sul piatto risalgono al 1850: la tradizione è ancora orale e, vista l'opulenza del ripieno, i ravioli scapoiesi sono preparati per rare occasioni di festa come il Martedì Grasso. Poi piano

piano si diffondono ed entrano a pieno titolo nella cucina delle famiglie. In quegli anni la ricetta subisce il fascino di un ingrediente nuovo: il pomodoro che trasforma il condimento in un goloso ragù di cosciotto di capra lardellato. Da allora i ravioli scapoiesi non sono mai stati dimenticati, caso mai messi da parte nei tempi difficili, quando bisognava governare la fame con poco e niente. Al contrario è stato proprio il boom economico degli '60 e nuovi stili di vita a farli dimenticare. Ma questa è una storia a lieto fine: non c'è una

fatina, non c'è un principe azzurro ma ci sono le donne di Scapoli che non hanno mai smesso di trasmettere la ricetta di madre in figlia, di generazione in generazione. E c'è un padre putativo, Renato Sparacino, gastronomo, cultore delle tradizioni locali ma soprattutto sindaco (direi quasi a vita) di Scapoli. Sparacino è dal 2011 anche Supremo Maestro e Gran Priore della Venerabile Confraternita del Raviolo Scapoiese, nata a tutela del piatto. Dal 1990 l'ha riportato in auge grazie a una sagra "La Raviolata", che si svolge nell'ultima domenica di Carnevale. Le ricette codificate sono due. Quella storica, diffusa sino agli anni '60, prevede per il ripieno: patate, bietole, salsiccia di suino secca conservata sotto la sugna e conciata con sale, pepe, peperoncino e coriandolo, guanciale stagionato, cacioricotta misto capra e pecora, uova. La se-

Un raviolo unico al mondo

SI FA A SCAPOLI, NEL MOLISE, E DERIVA DA UN'ANTICA TRADIZIONE MANTENUTA DALLE DONNE DEL LUOGO E RIPORTATA IN AUGE DA UN SINDACO COLTO E INTRAPRENDENTE

di Laura Maragliano, ritratto di G. M. Folcolini, foto del piatto Francesca Moscheni e Silvia Cappuzzello; in cucina Elena Tettamanzi

conda, più moderna, ha ottenuto la De.Co: abbiamo provato a riprodurla in redazione, consce che potevamo fare solo un tentativo, ignorare del "sacro rito" di preparazione, trasmesso oralmente di madre in figlia. Quasi 800 km separano Milano da Scapoli, un viaggio che vale la pena intraprendere per più aspetti: conoscere i suoi fieri abitanti, insigniti nel 2007 dal Presidente della Repubblica della Medaglia d'Argento al Merito Civile per le vicissitudini della seconda guerra mondiale; visitare il Museo del CIL, il Corpo Italiano di Liberazione istituito qui nel 1943; e dopo aver ammirato la preparazione dei ravioli lasciarsi accompagnare da un suono dolce e spensierato all'unico Museo al mondo della zampogna, di cui Scapoli è capitale. In paese ancora oggi ci sono abili artigiani che la costruiscono, fieri della loro arte, proprio come le donne scapoiesi.

RAVIOLO SCAPOLESE (RICETTA TIPICA DE.CO.)

MEDIA
PER 20 RAVIOLI
PREPARAZIONE 1 ORA E 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI

per il ripieno 500 g di patate rosse – 300 g di bietoline – 150 g di salsiccia secca conciata con sale, pepe, peperoncino, coriandolo – 50 g di guanciale stagionato (facoltativo, perché sostituito dal trito di carne mista, ma consigliato) – 200 g di carne macinata mista (tre parti di vitello e una di maiale) – 200 g di scamorza appassita – 150 g di parmigiano reggiano Dop ad alta stagionatura – 4-6 uova – 2 tuorli – olio extravergine d'oliva – sale – pepe
per la sfoglia 700 g di farina 00 – 7 uova – olio extravergine d'oliva – sale

1 Fate il ripieno. Lessate le patate con la buccia e schiacciatele ancora calde. Mondate le bietoline, scottatele in acqua salata, strizzatele e sminuzzatele.

2 In una padella con abbondante olio cuocete il misto di carne fino a doratura, salate e pepate. Tritate il guanciale e scaldatelo per farlo trasudare. Private la salsiccia

del budello, riducetela a dadini, scaldatela e unitela calda al guanciale e alla carne con il suo condimento. Aggiungete le patate calde, le bietoline, mescolate e lasciate raffreddare.

3 Tagliate a dadini la scamorza e unitela al ripieno freddo insieme al parmigiano grattugiato, alle uova e ai tuorli appena sbattuti con un pizzico di sale e amalgamate bene. Regolate di sale e fate riposare mentre preparate la sfoglia.

4 Fate la pasta. Disponete la farina a fontana, unite le uova, i tuorli, un pizzico di sale e impastate molto a lungo aggiungendo solo pochissima acqua all'occorrenza. Lasciate riposare il panetto su un telo, cosparso di farina facendo attenzione che non asciughi troppo, quindi stendete la sfoglia allo spessore di 3 mm. Ricavate tante strisce larghe 16 cm, suddividetevi sopra le 20 dosi di ripieno e ripiegatele a metà sul ripieno. Ritagliate tanti ravioli di 7-8x12-13 cm circa, sigillando bene i 3 lati aperti con i rebbi di una forchetta. Lessateli in acqua salata e conditeli con il ragù spiegato in basso.



Ragù con cosciotto di capra

Tritate 300 g di lardo con un ciuffo di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio, sale e pepe. Lardellate un

cosciotto di capra da 3 kg con buona parte del trito.

In un tegame di coccio fate rosolare il cosciotto dolcemente con il trito rimasto, 2 cucchiaini di strutto e un mazzetto di erbe (rosmarino, timo, maggiorana e salvia).

Quando avrà fatto la crosticina, sfumate con un bicchiere di vino rosso. Unite 150 g di concentrato di pomodoro stemperato in poca acqua e 2 kg di pelati. Salate e pepate. Il sugo deve bollire semi coperto per 4 ore. Usatelo per condire i ravioli.

Per saperne di più: *Sua Maestà il raviolo Scapoese* De.Co., di Renato Sparacino, Volturina Edizioni.

IL PARADISO DELLE MELE



**COMPRA QUI LE
NOSTRE MELE!**



L'inverno è più dolce con le Mele Val Venosta.
Inquadra il QR Code e acquistale online su **lasaporeria.it**.



la magia della neve



VINO CALDO
AGLI AGRUMI

pag. 16



DOPO CORSE E GIOCHI
NEL GELO INVERNALE,
CI SI RIFUGIA IN CASA
PER UNA CENA
DI ANIMA RUSTICA
CHE È UNA FESTA PER
L'ANIMA E IL PALATO

cura e testo di Cristiana Cassé,
foto di Sunray Photo, scelta dei vini
di Sandro Sangiorgi



PAN BRIOCHE ALLE SALAMELLE

Mettete 400 di salamelle fresche in una pentola colma d'acqua e cuocetele per 20 minuti dal bollore; scolatele e lasciatele raffreddare. Impastate 125 g di burro con 250 g di farina per ottenere un composto sabbioso. Quindi incorporate 3 uova, 25 ml di latte tiepido, 5 g di sale e 12 g di lievito di birra sbriciolato: lavorate l'impasto per 5 minuti e lasciatelo lievitare coperto con un telo per 3 ore.

Prelevatene 1 quinto e stendete il restante in un rettangolo, disponetevi sopra le salamelle spellate e sigillatelo.

Dividete l'impasto tenuto da parte in 3 porzioni uguali, create 3 cordoni e intrecciateli. Disponete la treccia sul rotolo premendo un poco e spennellate il tutto con 1 tuorlo sbattuto. Infornate a 220° per 30 minuti. Per 4-6 persone.



Qual è la prima cosa che si pensa davanti all'algido spettacolo di una montagna innevata? Gdersi la giornata e poi correre al caldo. La prospettiva del conforto serale è nella nostra mente fin dal mattino. E tale è l'aspettativa che viene ampiamente soddisfatta in queste pagine. Ristoro, benessere, profumo di cose buone, appetiti da

lupi appagati. Appena entrati in casa, è doveroso assecondare lo shock termico con un vino caldo: profumato di spezie e agrumi, euforizza quel tanto che basta e predispone al poi. Cioè a due "antipastini" di grande soddisfazione: prima i crostoni ai funghi mantecati con la panna e quindi un insolito pan brioche con la sorpresa; al suo in-

terno si nascondono infatti delle golose salamelle (se le trovate in versione affumicata, il gusto ci guadagna). Segue una fumante crema di sedano rapa e soffritto di cipolla allietata dal profumo del macis: una spezia ricavata dal rivestimento del seme della noce moscata; di gusto delicato aggiunge una nota gentile e davvero speciale. Come gli antipasti, può essere assaporata in giro per casa, sul divano, davanti al caminetto, magari con un (altro) bicchier di vino, mentre in cucina si approntano le main course.

segue >

MENU

**Vino caldo
agli agrumi**

METTETE A MACERARE GLI
INGREDIENTI AL MATTINO.
SCALDATE E SERVITE IL VINO
NEL TARDO POMERIGGIO.

Crostoni ai funghi

AMMOLLATE E CUCINATE
I FUNGHI AL MATTINO.
RISCALDATELI
AL MOMENTO DI SERVIRE.

**Pan brioche
alle salamelle**

PREPARATELO IN ANTICIPO
E CONSERVATELO
SU UN PIATTO PROTETTO
CON UN PANNO.

**Crema di sedano
rapa al macis**

CUCINATELA PRIMA
E RISCALDATELA ALL'ULTIMO.

**Conchiglioni
con brie, funghi
e pancetta**

FARCITE LA PASTA
E CUCINATE GLI SCALOGNI
IN ANTICIPO. MONTATE
IL PIATTO E CUOCETELO 15
MINUTI PRIMA DI SERVIRLO.

**Pollo agli aghi di
abete con cipolline
confit**

CUCINATE LE CIPOLLINE E
RISCALDATELE ALL'ULTIMO.
INFORNATE IL POLLO AL
MOMENTO DELL'APERITIVO.

**Gratin di patate
e cipolle**

POTETE PREPARARLO
PRIMA E RISCALDARLO
IN FORNO A 100°
PER 10 MINUTI.

**Zabaione
alla cannella**

VA REALIZZATO
AL MOMENTO.

**Mousse con
marron glacé**

DEVE RIPOSARE ALMENO
4 ORE IN FRIGO.

CREMA DI SEDANO RAPA
AL MACIS

pag. 16

Meraviglie in teglia

A questo punto è il caso di mettersi a tavola per accogliere a dovere il primo piatto, che arriva in teglia e viene servito al momento. Trattasi di straordinari conchiglioni farciti con pancetta, funghi e Brie; il tutto condito con un manto di panna e coperto con scalogni caramellati al miele. Di questa divina fusione di sapori, che trovano una perfetta amalgama dopo un passaggio in forno, si possono dire tante cose e la più certa è che non ve la scorderete più. Indubbiamente ricca di potere energetico, non deve però destare sensi di colpa: una giornata sulla neve consente di consumare tantissime calorie, persino a chi non scia e non corre: il freddo fa tutto da solo.

Ruspante ma non troppo

Sì, è ruspante il pollo che interpreta la portata di carne, ma non la sua anima. È infatti ingentilita e resa addirittura gourmand dalla laccatura al burro, dalla cottura con aghi di pino (che aggiungono un aroma resinato impagabile) e dal contorno di cipolline caramellate con zucchero di canna e limone. Una portata decisamente gustosa e profumata, con piacevoli contrasti di dolce e salato, da assaporare con un buon bicchiere di rosso, che esalta i sapori, li accompagna, e fa molto, molto bene anche allo spirito.

segue >

Tavola informale

La situazione e la cena stessa hanno un carattere informale, quindi è bene seguirne la natura anche con la mise en place. Potete evitare la tovaglia e utilizzare taglieri di legno e canovacci per il servizio.

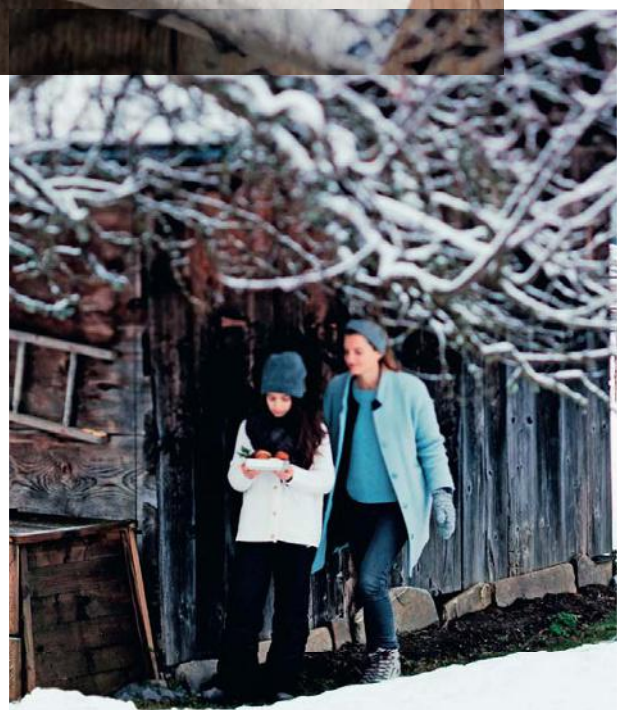
CONCHIGLIONI
CON BRIE, FUNGHI
E PANCETTA

pag. 16



POLLO AGLI AGHI
DI ABETE CON CIPOLLINE
CONFIT

pag. 18



GRATIN DI PATATE
E CIPOLLE

pag. 18



REBLOCHON IMPANATO
AL FORNO

pag. 18



Ricordando ancora che siamo in montagna e che abbiamo giocato al freddo, la parte salata del menu non si conclude con un'insalatina che pulisce il palato, al contrario rincara la dose, e presenta un impagabile gratin di patate, cipolle e Gruyère: la misura è abbondante, pensata per fare un bis il giorno seguente (nessuno disdegnerà) riscaldandola in forno. Si finisce in bellezza con una forma di Reblochon con doppia croccantissima panatura, che entra in forno ed esce miracolato nella sua irresistibile scioglievolezza.

Dolci creme in fondo

La cena è finita, i bimbi giocano, la tavola è invasa dai bastoncini dello Shangai, ma il palato reclama il dolce... Che arriva puntuale, al cucchiaino, in due versioni: uno zabaione profumato alla cannella (è previsto anche un po' di Kirsh, ma si può evitarlo tranquillamente) e una divina mousse di mascarpone ai marrons glacés. Probabilmente si è fatto tardi, e così dev'essere in un weekend come si deve, non resta dunque che dormirci sopra sognando il giorno che viene.



ZABAIONE
ALLA CANNELLA

pag. 18

WHAT IS AVAXHOME?

AVAXHOME-

the biggest Internet portal,
providing you various content:
brand new books, trending movies,
fresh magazines, hot games,
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



AVXLIVE ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>



VINO CALDO AGLI AGRUMI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
325 CAL/PORZIONE

1 litro di vino rosso – 1 bicchierino di Kirsh – 1 limone, 1 clementina e 1 arancia non trattati – 8 cucchiaini di zucchero – 2 bacche di anice stellato

1 Lavate gli agrumi, tagliateli a metà e metteteli in una casseruola con lo zucchero, l'anice stellato e il vino. Mescolate e lasciate marinare per 8 ore.

2 Portate a ebollizione il vino. Intanto versate il Kirsh in un padellino, inclinatelo e dategli fuoco con un accendino. Appena la fiamma si spegne, unite il Kirsh al vino e servite caldo.



CROSTONI AI FUNGHI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI
300 CAL/PORZIONE

130 g di funghi secchi misti – 8 fettine di pane rustico leggermente raffermo – 200 ml di panna fresca – 30 g farina – 10 g burro – 1 scalogno – 3 ciuffi di prezzemolo – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Mettete a bagno i funghi in abbondante acqua tiepida per 3-4 ore. Prelevateli con le mani sgocciolandoli bene e filtrate l'acqua di ammollo in un colino foderato con una garza.

2 Sciogliete il burro in una casseruola, unite la farina e fatela dorare mescolando con un cucchiaino di legno. Aggiungete lo scalogno sbucciato e tritato e 500 ml dell'acqua dei funghi. Mescolate, unite i funghi e cuocete a fuoco basso per 15 minuti: se necessario bagnate con altra acqua dei funghi. Incorporate la panna, salate, pepate



e continuate la cottura per 15 minuti.

3 Fate dorare le fette di pane da ambo i lati in una padella con un po' d'olio. Disponetele su un piatto, farcitele con i funghi e spolverizzate con il prezzemolo lavato e tritato.

CREMA DI SEDANO RAPA AL MACIS

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
230 CAL/PORZIONE

1 sedano rapa – 200 ml di panna fresca – 1 cipolla bianca – 3 pezzetti di macis (nei negozi etnici) – 30 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero e rosa in grani (per rifinire)

1 Sbucciate il sedano rapa, lavatelo e tagliatelo a dadini. Sbucciate la cipolla, tritatela e rosolatela in padella con un po' d'olio. Aggiungete il sedano rapa e i pezzi di macis e continuate a rosolare per 5 minuti mescolando spesso. Coprite a filo con acqua tiepida, unite il burro, salate, pepate e fate sobbollire coperto a fuoco medio per 20 minuti.

2 Togliete un pezzetto di macis e tenetelo da parte per la decorazione. Aggiungete la panna e frullate il tutto con un frullatore ad immersione; regolate di sale.

3 Suddividete la crema nelle ciotole, guarnitela con il macis spezzettato e un po' di pepe rosa pestato; servite ben caldo.

CONCHIGLIONI CON BRIE, FUNGHI E PANCETTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE: 30 MINUTI
COTTURA 45 MINUTI
990 CAL/PORZIONE

24 conchiglioni – 300 g di Brie – 350 ml di panna fresca – 150 g di pancetta affumicata a dadini – 300 g di funghi misti surgelati – 2 scalogni – 1 cucchiaino colmo di miele – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Rosolate la pancetta in una padella senza grassi, prelevatela, unite un filo d'olio e saltatevi i funghi ancora congelati per ammorbidirli, aggiungete la pancetta, mescolate e proseguite la cottura per 5 minuti. Salate, pepate, unite 100 ml di panna e continuate la cottura per 10 minuti a fuoco basso. Intanto, lessate i conchiglioni in abbondante acqua salata.

2 Sgocciolate i conchiglioni, conditeli con poco olio e farciteli con il Brie a tocchetti e i funghi spezzettati. Disponete la pasta ripiena in una teglia oliata.

3 Sbucciate gli scalogni, tagliateli a rondelle e rosolateli in una padella con un filo d'olio. Irrorateli con il miele e fateli caramellare mescolandoli spesso. Versate la panna restante sui conchiglioni, unite gli scalogni, salate poco, pepate e infornate per 10 minuti a 200°. Poi passate alla funzione grill per qualche istante per gratinare il tutto.



MOUSSE CON MARRON GLACÉ

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 3 MINUTI
175 CAL/PORZIONE

170 g di crema di marroni – 70 g
di marron glacé – 130 ml di panna
fresca – 1 cucchiaino di mascarpone
– 1 foglio di gelatina di 2 g

1 Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 10 minuti e poi scioglierla in poca panna bollente.

2 Mettete nel freezer per 10 minuti la panna rimasta, il mascarpone, le fruste e la ciotola che utilizzerete.

3 Mescolate la crema di castagne con la gelatina e lasciate raffreddare. Montate la panna con il mascarpone. Poi, con una spatola flessibile, incorporate gradualmente

la crema di marroni e metà dei marron glacé ridotti a cubetti. Suddividete la mousse in 4 coppette e decorate con i marron glacé rimasti. Coprire le coppette con pellicola trasparente e mettetele in frigo per almeno 4 ore.



POLLO AGLI AGHI DI ABETE CON CIPOLLINE CONFIT

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORE E 15 MINUTI
330 CAL/PORZIONE

1 pollo ruspante pulito – **12 cipolline borettane** – **2 rametti di abete non trattati (anche colti nel bosco)** – **1 cucchiaio di miele** – **1 cucchiaio di zucchero di canna** – **il succo di 1/2 limone** – **20 g di burro** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe**

1 Ungete con olio una pirofila e adagiatevi i rametti di abete lavati e il pollo. Spennellatelo con olio e quindi con 10 g di burro fuso.
2 Salate, pepate, versate 1 dl di acqua nella pirofila e infornate a 200° per 1 ora e 15 minuti girando il pollo almeno tre volte.
3 Intanto, pulite le cipolline e lavatele. Fate sciogliere il burro rimasto e il miele in una casseruola e aggiungete le cipolline, lo zucchero, il succo di limone e 1 cucchiaio di acqua. Salate, pepate e cuocete coperto a fuoco lento per 15 minuti mescolando regolarmente. Servite le cipolline con il pollo.



GRATIN DI PATATE E CIPOLLE

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 2 ORE
990 CAL/PORZIONE

1 kg di patate – **2 cipolle grandi** – **250 g di pancetta affumicata**



a cubetti – **200 g di Gruyère grattugiato** – **200 ml di panna** – **200 ml di latte** – **noce moscata** – **burro per la pirofila** – **sale** – **pepe**

1 Sbucciate e lavate cipolle e patate. Tritate le cipolle e tagliate le patate a fettine. Imburrate una capiente pirofila e disponetevi 2 strati di patate sovrapponendole un poco. Condite con sale, pepe e noce moscata. Fate uno strato di cipolla e uno di pancetta e ripetete gli strati dall'inizio fino a esaurire gli ingredienti: abbiate cura di terminare con un po' di patate.
2 Mescolate 200 ml di acqua con il latte e versate il liquido sulle patate. Coprite la teglia con un foglio di alluminio e infornate a 180° per 1 ora e 30 minuti.
3 Intanto, scaldate la panna. Fuori da fuoco, aggiungete il Gruyère e mescolate per scioglierlo; salate poco e pepate. Versate la miscela sul gratin di patate e cipolle e infornate il tutto per altri 30 minuti senza l'alluminio. Servite ben caldo.

REBLOCHON IMPANATO AL FORNO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI
520 CAL/PORZIONE

1 forma Reblochon freddo di frigorifero – **2 uova** – **50 g farina** – **50 g pangrattato** – **4 fette di pane rustico** – **20 g burro**

1 Raschiate leggermente la crosta del Reblochon, passatelo

nella farina, poi nelle uova leggermente sbattute e infine nel pangrattato rivestendolo in modo uniforme. Ripetete le operazioni una seconda volta.
2 Disponete il Reblochon su una teglia foderata con carta da forno e infornatelo a 180° per 15 minuti.
3 Intanto, tagliate a metà le fette di pane e fate sciogliere il burro in una padella. Quando inizia spumeggiare, unite il pane e rosolatelo da ambo i lati. Servite il Reblochon ben caldo con il pane tostato.

ZABAIONE ALLA CANNELLA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 2 ORE
270 CAL/PORZIONE

1 litro di latte – **4 tuorli** – **4 cucchiai di zucchero di canna** – **6 cucchiai di Rum (facoltativo)** – **2 stecche di cannella** – **cannella in polvere**

1 In un pentolino portate a bollore il latte. Togliete dal fuoco, aggiungete le stecche di cannella, coprite e lasciate in infusione per 15 minuti.
2 In una caraffa, sbattete i tuorli con lo zucchero e sempre sbattendo incorporate il Rum, se lo usate. Infine, unite a filo il latte caldo filtrato (se si è intiepidito troppo, scaldatelo un poco) mescolando continuamente.
3 Suddividete lo zabaione in 4 tazze e spolverizzate con un po' di cannella in polvere.

COSA BERE

SIN DAL SEGNO DI ACCOGLIENZA DEL VINO CALDO AGLI AGRUMI, IL MENU ESPRIME UN TONO AVVOLGENTE E PENETRANTE. IL MEDESIMO FERVORE È RICHIESTO AI VINI CHE ONORERANNO LA VASTITÀ DEGLI SPUNTI. I CROSTONI, LA CREMA E I CONCHIGLIONI SONO ACCOMUNATI DALL'EQUILIBRIO DEGLI INGREDIENTI, L'IDEALE PER METTERE ALLA PROVA IL TAI ROSSO DELLA BIANCARA: IL VINO VICENTINO, ATTRAVERSO L'ESATTA PROPORZIONE TRA LE ANIME DURA E TENERA, COPRE OGNI SPAZIO E SI ADATTA CON SUCCESSO ALLA DIFFERENTE TATTILITÀ DEI CIBI. IL PIATTO A BASE DI POLLO, ACCOMPAGNATO DALLE CIPOLLINE E DAL GRATIN, POSSIEDE UNA CHIARA INTONAZIONE MORBIDA, A CUI SPOSIAMO L'ENERGIA ASCIUTTA DEL NEBBIOLO DELLE LANGHE CURTO: LA DINAMICA TRA L'ACIDITÀ E IL TANNINO LO SPINGONO IN PROFONDITÀ E IN BOCCA SI RINNOVA IL PIACERE DEL CONFRONTO. ANCHE LA PANATURA E LA CREMOSITÀ DEL REBLOCHON APRONO ALL'ARISTOCRATICA ELEGANZA DEL VINO PIEMONTESE. LA MOUSSE E LO ZABAIONE, INVECE, METTONO IN CRISI I VINI, MEGLIO IL DISTILLATO DI MELE CAPOVILLA, TANTO ACCESO NELL'IMPATTO, QUANTO LIMPIDO NELLE SENSAZIONI FINALI.

COME DICEVA
MIA NONNA
IN CUCINA
CI VOGLIONO
3 CUOCHI



3 CUOCHI UNISCE TRE GENERAZIONI
NEL SEGNO DELLA QUALITÀ
DAL 1935



NON SOLO QUELLI
DI PATATE, MA ANCHE DI
BARBABIETOLE, ZUCCA,
POLENTA E FARINA DI
CASTAGNE, SONO FACILI
DA IMPASTARE, RAPIDI
DA CUOCERE E SOFFICI
DA MORDERE, UN
PIACERE SICURO CHE
VALE LA PENA
SPERIMENTARE IN TANTI
MIX E CON
CONDIMENTI NUOVI

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Antonella
Pavanello, foto di Michele Tabozzi,
styling di Stefania Aledi

gn



occhi.

DI PATATE DOLCI E SPINACINI CON CACIO, PEPE E MENTA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 1 ORA
660 CAL/PORZIONE

1 kg di patate americane di dimensione molto simile tra loro – una manciata di spinacini – 125 g di ricotta di pecora – 280 g di farina + quella per la spianatoia – 2 cucchiaini di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 1 uovo – noce moscata – sale
per il condimento 120 g di pecorino grattugiato – una manciata di foglie di menta – pepe in grani

1 Lavate bene le patate senza sbucciarle, disponetele in una teglia rivestita di carta da forno, bucherellatele in più punti e infornatele a 200° per circa 45

minuti o finché risulteranno tenere se punte con una forchetta.

2 Nel frattempo mettete la ricotta in un colino e lasciatela sgocciolare bene, quindi tamponatela con carta da cucina per eliminare tutta l'acqua possibile e asciugarla. Tuffate gli spinacini in acqua bollente salata per un minuto, scolateli, strizzateli bene e frullateli.

3 Sbucciate le patate, fatele raffreddare e passatele nello schiacciapatate. Unite la farina, gli spinacini, la ricotta, l'uovo, il parmigiano, una grattata di noce moscata e un pizzico di sale e impastate tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Infarinare il piano di lavoro, suddividete l'impasto in tanti rotolini con diametro di 1,5 cm e tagliateli a tocchetti lunghi

1,5 cm. Fateli rotolare sull'apposito rigagnocchi o sul retro di una grattugia lasciandoli poi ricadere sul piano di lavoro infarinato.

4 Portate a ebollizione abbondante acqua salata. Tostate 1 cucchiaino di pepe macinato in un padellino antiaderente per un paio di minuti. Mettete il pecorino in una ciotola resistente al calore; unite 150 ml di acqua bollente poco alla volta mescolando fino a ottenere una crema della consistenza della ricotta; unite il pepe e tenete la crema a bagnomaria. Tagliate a strisciole sottilissime le foglie di menta (tenendo da parte quelle per la guarnizione).

5 Cuocete gli gnocchi in acqua salata, prelevateli con una schiumarola man a mano che vengono a galla e conditeli con la crema di pecorino, la menta a strisciole e un'altra generosa macinata di pepe.

Piatto ovale Novità
Home e ciotola
Leaves Ceramics.
Indirizzi a pagina 130





Tagliere in marmo Zara Home;
piatto fondo D&M; piattino L'Arte
nel Pozzo; tessuto Christian
Fischbacher e cucchiaino in legno
MVH. Indirizzi a pagina 130

GNOCCHI DI POLENTA ALL'AMATRICIANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
980 CAL/PORZIONE

600 g di polenta già cotta - 200 g di farina + quella per la lavorazione - 1 uovo - 2 cucchiaini di grana padano Dop - pepe per il condimento 600 g di pelati - 120 g di guanciale a fette spesse - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 peperoncino - olio extravergine d'oliva - pecorino grattugiato - sale - pepe

1 Frullate la polenta già fredda, mescolatela con l'uovo, la farina, il formaggio, un pizzico di pepe e impastate gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Infarinare il piano di lavoro, formate con l'impasto tanti rotolini con diametro di 1,5-2 cm, tagliateli a tocchetti e rigateli sull'apposita assicella di legno rigagnocchi.

2 Spezzettate i pelati in una ciotola. Tagliate il guanciale a striscioline di circa 2x1 cm e rosolatelo in una larga padella a fiamma moderata con 2 cucchiaini d'olio; dopo 2-3 minuti, sfumatelo con il vino, lasciate evaporare e unite i pelati. Mescolate bene, unite il peperoncino sbriciolato, condite con sale e pepe e cuocete per circa 15 minuti a pentola coperta mescolando spesso.

3 Portate a ebollizione abbondante acqua salata, cuocete gli gnocchi pochi alla volta e sgocciolateli con una schiumarola; trasferiteli direttamente nella padella con il sugo e, se necessario, allungate quest'ultimo con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura. Scuotete a padella per avvolgere gli gnocchi nel condimento e serviteli spolverizzati con abbondante pecorino.



DI BARBABIETOLE E RICOTTA CON SALSA DI NOCI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
570 CAL/PORZIONE

300 g di barbabietole cotte – 300 g di ricotta – 100 g di farina + quella per la lavorazione – 1 uovo piccolo – 2 cucchiaini di grana padano Dop grattugiato – pangrattato – noce moscata – sale per il condimento un ciuffetto di maggiorana – 190 g di gherigli di noce – 30 g di mollica di pane – 2 cucchiaini di grana padano Dop grattugiato

– 1 spicchio d'aglio piccolo – 50 ml di olio extravergine d'oliva – 150 ml di latte – sale – pepe

1 La sera precedente frullate le barbabietole, trasferitele in un colino a maglie fini appoggiato su una ciotola e lasciatele scolare. In un altro colino posto in frigo fate sgocciolare anche la ricotta.

2 Preparate la salsa: sbollentate 150 g di noci per un paio di minuti, scolatele, asciugatele su un canovaccio ed eliminate la pellicina che le riveste. Ammorbidite la mollica nel latte, strizzatela conservando il latte e frullatela con le noci, lo spicchio d'aglio sbucciato e privato dell'anima, il grana, l'olio, sale

e pepe. Allungate il composto con un po' del latte tenuto da parte per ottenere la consistenza di una salsa e riponete in frigorifero.

3 Fate gli gnocchi: setacciate la ricotta e mescolatela con le barbabietole; unite l'uovo, il grana, un pizzico di sale e la farina fino a ottenere un impasto omogeneo. Se troppo appiccicoso unite 1-2 cucchiaini di pangrattato. Con le mani infarinate formate tante palline di 2 cm e sistematele su un vassoio infarinato. Cuocete gli gnocchi in acqua salata. Diluite la salsa con poca acqua di cottura e sistematela nei piatti. Unite gli gnocchi al centro dei piatti, guarnite con le noci rimaste tritate e profumate con maggiorana e pepe.



Piatto piano e vassoietto rettangolare Fiorirà un Giardino; piatto fondo L'Arte nel Pozzo; ciotolina Claylab; tessuto Christian Fischbacher; bicchiere Ichendorf e cucchiaino Pinti Inox. Indirizzi a pagina 130

Ciotola con manici
Virginia Casa; piatto
L'arte nel Pozzo;
vassoietto Zara
Home; cucchiaio
Falcon Enamelware;
tovagliolo
La Fabbrica
del Lino. Indirizzi
a pagina 130



DI ZUCCA E GRANO SARACENO CON VERZA, BITTO E BURRO FUSO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA E 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
750 CAL/PORZIONE

800 g di zucca mantovana pesata con la buccia ma senza semi - 1 tuorlo - 220 g di farina di grano saraceno + quella per la lavorazione - sale per il condimento 150 g di burro - 300 g di verza - 4 spicchi d'aglio - un ciuffo di salvia - 120 g di formaggio bitto o casera - grana padano Dop grattugiato - pepe -

1 Lavate la zucca e tagliatela a fette spesse 2 dita. Sistematele su una teglia rivestita di carta da forno, copritela con un foglio di alluminio e infornate a 180° per 30 minuti o finché la polpa risulterà morbida se punta con una forchetta.

2 Eliminate la buccia, frullate la polpa con un frullatore a immersione, fatela raffreddare e disponetela a fontana sul piano di lavoro. Unite il tuorlo, un pizzico di sale, la farina e impastate tutti gli ingredienti.

3 Spolverizzate di farina il piano di lavoro e, con l'impasto, formate

tanti salsicciotti di 2,5 cm circa di diametro. Tagliateli a pezzetti lunghi 2 cm e spolverizzateli con altra farina. Schiacciate ogni rondella con i rebbi di una forchetta in modo da ottenere gnocchi rotondi e schiacciati simili a grosse monete.

4 Portate a ebollizione una pentola capiente d'acqua salata. Sfogliate la verza, eliminate il torsolo e le coste più dure, riducetela a listarelle e lavatele. Lessatele nell'acqua in ebollizione per 15 minuti. Intanto sbucciate gli spicchi d'aglio e tagliateli a metà. Trasferiteli in un pentolino con la salvia e il burro e fate fondere quest'ultimo a fuoco moderato finché risulterà spumeggiante e leggermente dorato. Sgocciolate la verza e tenetela da parte, coperta. Nella stessa pentola versate gli gnocchi, pochi alla volta e quando vengono a galla prelevateli con un mestolo forato.

5 Sistematene una parte in una pirofila. Conditeli a strati con la verza, il bitto a tocchetti, una generosa spolverizzata di grana, il burro fuso e ricominciate daccapo. Completate con una macinata di pepe. Se si fossero intiepiditi riscaldateli in forno a 180° per 5 minuti e servite.

DI PATATE E FARINA DI CASTAGNE CON SALSICCIA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
COTTURA 1 ORA
660 CAL/PORZIONE

900 g di patate vecchie e farinose – 100 g di farina di castagne – 100 g di farina 00 + quella per la lavorazione – 1 uovo piccolo per il condimento 200 g di salsiccia ai semi di finocchio – 2 foglie di alloro – 150 ml di vino bianco secco – olio extravergine d'oliva – 1 cucchiaio raso di semi di finocchio

1 Lavate le patate, lessatele con la buccia per 45 minuti circa o finché risultano tenere se punte con una forchetta. Scolatele, lasciatele intiepidire e passatele allo schiacciapatate (non è necessario sbucciarle, la buccia resterà nello schiacciapatate). Disponetele a fontana sul piano di lavoro, fatele raffreddare e poi impastatele con l'uovo, le due farine e un pizzico di sale fino a ottenere un mix omogeneo che non si attacchi alle mani. Infarinate bene il piano di lavoro e formate tanti filoncini di circa 2 cm di diametro; tagliateli a losanghe in diagonale.

2 Scaldate un padellino antiaderente e tostatevi i semi di finocchio per un minuto mescolandoli spesso. Private la salsiccia del budello e sbriciolatela con le mani. Rosolatela in una larga padella antiaderente con un filo d'olio per 3-4 minuti continuando a sgranarla con un cucchiaio di legno. Unite l'alloro, sfumate con il vino, poi abbassate la fiamma e proseguite la cottura mentre cuocete gli gnocchi.

3 Lessate gli gnocchi in acqua salata. Sgocciolateli direttamente nella padella con la salsiccia e scuotetela per condirli. Spolverizzate con i semi di finocchio e servite.



Piatto fondo Fiorirà un
Giardino; piatto ovale Zara
Home e tessuti C&C Milano.
Indirizzi a pagina 130



Nella foto da sinistra a destra: Asiago fresco, vecchio, mezzano e stravecchio.

FOTO CONSORZIO TUTELA FORMAGGIO ASIAGO

Asiago Dop

IL GRANDE FORMAGGIO VACCINO
DELL'ALTOPIANO OMONIMO VA SCOPERTO
NELLE 4 STAGIONATURE, CHE ESPRIMONO
PERSONALITÀ MOLTO DIVERSE

di Marina Cella, foto della ricetta di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda

Celebre per la sua meravigliosa natura raccontata da Mario Rigoni Stern ma anche per le battaglie della Prima Guerra Mondiale (da qui fu sparato il primo colpo di cannone il 24 maggio 1915), l'Altopiano di Asiago è custode di un'eccellenza gastronomica famosa nel mondo. È il formaggio Asiago, protetto dalla Dop (asiagocheese.it), che è legato a queste terre da secoli di storia: la tradizione casearia viene fatta risalire all'anno Mille, anche se inizialmente si utilizzava latte di capra e solo in seguito si sviluppò l'allevamento bovino. La storica zona di produzione, corrispondente agli altopiani di Asiago, Lavarone, Vezzena e Folgaria, si estese gradualmente alle aree limitrofe, dalle colline vicentine fino alla pianura: le popolazioni infatti scesero man mano verso valle, in particolare dopo le distruzioni della Grande Guerra sull'altopiano. Oggi l'area della Dop comprende le

province di Vicenza e Trento e una parte di quelle di Padova e Treviso; il latte proviene dalle storiche razze locali (Bruna Alpina, Burlina, Frisona Italiana, Grigio Alpina, Pezzata Rossa e Rendena) allevate con cura, a partire dall'alimentazione, che deve comprendere almeno il 50% di foraggi naturali della zona.

Quando si parla di Asiago Dop è molto importante distinguere le diverse stagionature perché, a seconda del tempo di maturazione, cambiano i sapori, i profumi e gli usi in cucina. La prima grande differenza è tra Asiago fresco e stagionato: quest'ultimo può essere mezzano (da 4 a 10 mesi di invecchiamento), vecchio (da 10 a 15 mesi) e stravecchio (oltre 15 mesi). A sua

Made in malga

È la più grande manifestazione nazionale dei formaggi di montagna, promossa da 10 anni dal Consorzio Tutela Formaggio Asiago (madeinmalga.it). Si svolge ad Asiago e vi partecipano i produttori di malghe dell'altopiano e di altre zone d'Italia.

SFORMATINI DI ASIAGO CON FONDUTA

PER 4 PERSONE
FACILE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI
630 CAL/PORZIONE

per gli sformatini 170 g di Asiago fresco - 125 g di panna - 25 g di farina - 50 g di burro - 2 uova - sale
per la fonduta 250 g di Asiago stagionato - 250 ml di latte - 250 ml di panna - burro - 2 tuorli - erbe aromatiche a piacere - sale

1 Preparate gli sformatini. Sgusciate le uova separando i tuorli dagli albumi. Lavorate i tuorli insieme al burro morbido e alla farina fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Montate a neve gli albumi. Riunite in una casseruola la panna con l'Asiago a cubetti e fateli fondere a fuoco dolce senza far bollire. Amalgamate al composto di tuorli, regolate di sale poi incorporate delicatamente gli albumi montati. Trasferite la preparazione in 4 stampini monoporzione e infornateli a 180° per 15 minuti.
2 Nel frattempo preparate la fonduta. Tagliate a cubetti l'Asiago e immergeteli nel latte,

lasciandoli riposare a temperatura ambiente per 1 ora. Trasferite in una pentola e, a fuoco molto dolce, fate fondere il formaggio fino a ottenere un composto omogeneo. Unite la panna, una noce di burro, le erbe aromatiche tritate, sale e continuate la cottura a fuoco dolce per circa 10 minuti, mescolando con una frusta. Togliete dal fuoco e unite i tuorli, continuando a mescolare. Lasciate intiepidire evitando che si formi una crosta in superficie.
3 Togliete gli sformatini dagli stampi e serviteli con la fonduta e, se vi piace, con scaglie di tartufo.

volta il Fresco, in seguito a una recente modifica del disciplinare, esiste anche nella variante Riserva, con oltre 40 giorni di stagionatura invece di 20.

L'Asiago fresco, il più diffuso e molto versatile in cucina, è prodotto con latte intero: ha pasta bianca o leggermente paglierina, e sapore dolce e delicato, un po' più spiccato nel Riserva. L'Asiago stagionato, prodotto con latte parzialmente scremato senza alcun conservante e naturalmente privo di lattosio, ha colore paglierino e sapore più marcato e fragrante: il mezzano è dolce e leggermente sapido con note di erba e fieno, il vecchio ha gusto intenso, lo stravecchio profumi penetranti di erba tagliata e frutta secca.

Ma il mondo dell'Asiago Dop non finisce qui. Quello d'alpeggio, realizzato sopra i 600 metri di altitudine e contraddistinto dal marchio "Prodotto della montagna", è forse l'espressione più profonda del legame con il territorio. Secondo il disciplinare, infatti, le vacche devono essere alimentate in prevalenza con erba di pascolo, che trasmette al latte un bouquet di aromi unici ed esclusivi. Le malghe a loro volta sono un importante presidio del territorio, che va custodito e governato nel rispetto della natura e della biodiversità. Non a caso, l'Asiago Dop Prodotto della Montagna Stravecchio è anche Presidio Slow Food. Infine, con le ultime modifiche del disciplinare, il Consorzio ha introdotto la possibilità di utilizzare caglio vegetale: uno sguardo alle nuove esigenze green dei consumatori ma anche un ritorno al passato e all'uso tradizionale del cardo selvatico per far coagulare il latte.



Piatto Maruska
Fiengo. Indirizzi
a pagina 130

Tanti Paesi a tavola

GIULIA UBALDI (SEDUTA), ANTROPOLOGA, È IDEATRICE E ANIMA DEL LAC, LABORATORIO DI ANTROPOLOGIA DEL CIBO, A MILANO. ALLE SUE SPALLE ALCUNE DELLE CUOCHE NOSTRE OSPITI, CHE TENGONO CORSI SU ALCUNI ASPETTI DELLA LORO CUCINA. DA SINISTRA A DESTRA: LA FRANCESE MURIELLE, SHEGHI DALL'IRAN E MARIA DAL VENEZUELA, L'ARMENA SHAKÉ, LA SENEGALESE ASTOU E HANNA DALL'UCRAINA. I CORSI SI SVOLGONO IN UN AMBIENTE FAMILIARE E CONVIVIALE E LE LEZIONI VARIANO IN BASE ALLE CURIOSITÀ E I DESIDERI DI CHI PARTECIPA. SI PUÒ CUCINARE MA ANCHE SOLO FARE DOMANDE E PARLARE CONDIVIDENDO IL CIBO PREPARATO (LAC, VIA PRIVATA METAURO 4, MI, 342.0301023 – 02.83634137, WWW.LABORATORIIDI-ANTROPOLOGIADELCIBO.IT).



assaggi di culture

AL LABORATORIO DI ANTROPOLOGIA DEL CIBO, I CORSI DI CUCINA RACCONTANO STORIE DI PERSONE E DI MONDI ATTRAVERSO I LORO PIATTI. E LA TAVOLA DIVENTA CONDIVISIONE

di Cella Marina, foto di Michele Tabozzi

Chiamarlo scuola di cucina sarebbe riduttivo. Perché il Lac, il Laboratorio di Antropologia del Cibo aperto da Giulia Ubaldi a Milano, è un luogo di incontri e di scambi, dove persone di tutto il mondo raccontano le loro storie partendo dalle tradizioni gastronomiche del loro Paese. In questo bello spazio al Giambellino, uno dei quartieri più multiculturali della città, sono 25 le nazionalità presenti, con migranti dalla prima alla terza generazione: alcuni sono cuochi di professione e ristoratori, altri semplici appassionati, con la voglia di confrontarsi. “Dopo la laurea in antropologia, 4 anni passati in Cilento lavorando per aziende agricole e centinaia di articoli sul cibo, ho sentito l’esigenza di dare vita a quello che avevo studiato e scritto. Cioè di fare cultura del cibo, guardando a quello che mangiamo da un punto di vista antropologico, che mette al centro la persona”, spiega Giulia. “Così nasce il Lac, nel quartiere dove sono nata e cresciuta (senza sussidi né sponsor *ndr*). Un laboratorio dove si va oltre la cucina etnica per avvicinarsi agli altri Paesi e scoprire le contaminazioni con il nostro”. Qualche esempio? Il corso di Shaké, armena, (vedi pag. 40) è incentrato su piatti vegetariani, molto presenti nella tradizione del suo popolo. Gabriel, messicano, nelle sue lezioni insegna a preparare i tacos italo-messicani, farciti con la guancia di carne piemontese. Perché tutto è collegato.

AREPAS ROSSE CON POLLO E AVOCADO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL
RIPOSO
COTTURA 35 MINUTI

per le arepas 220 g di farina di mais precotta – 300 ml di succo di barbabietole – 1 cucchiaio di olio di semi di mais – 1 cucchiaino di sale
per il ripieno 400 g di petto di pollo – 1 avocado – 4 cucchiari di maionese – un ciuffo di prezzemolo o coriandolo – sale – pepe

1 Preparate le arepas. Riunite in una ciotola la farina e il sale, versate il succo di barbabietola e amalgamate bene tutti gli ingredienti con le dita fino a ottenere un impasto morbido e compatto. Formate un panetto e lasciate riposare per 15 minuti.

2 Preparate il ripieno. Lessate il pollo in acqua salata. Fatelo raffreddare, tagliatelo a pezzetti e sfilacciatelo. Unite il prezzemolo lavato e tritato e la maionese, salate e pepate. Pulite l'avocado e tagliatelo a fettine.

3 Riprendete l'impasto, suddividetelo in 4 palline e schiacciatele a disco.

4 Versate l'olio su una bisticchiera e scaldatela. Cuocete le arepas a fuoco medio su entrambi i lati fino a che si forma una crosticina (circa 15 minuti in tutto). Tagliatele a metà e farcitele con il pollo e fettine di avocado.

Le arepas si preparano bianche o colorate con verdure. Si possono anche bollire, friggere oppure, spennellate con olio di semi, cuocere in forno a 180°



MARIA (VENEZUELA)

Laureata in grafica, Maria si appassiona alla cucina quando incontra Juan Carlos, oggi suo marito. Insieme aprono in Venezuela il locale *Panes y Chocolates*, che unisce la panetteria, in cui Juan è specializzato, ai dolci amati da Maria; ma la gravissima crisi politica ed economica venezuelana li costringe a lasciare il loro Paese. Da 7 anni vivono in Italia dove oggi Maria, che è anche musicista, si occupa di grafica e comunicazione senza abbandonare il mondo del cibo. Lavora per *Cuochi a Colori* di Chico Mendes (ne abbiamo parlato su Sale&Pepe di giugno 2018), un progetto di catering e cucine dal mondo a domicilio; e insegna al Lac insieme al marito. I dolci rimangono la sua passione, in particolare quelli vegani: spesso ne inserisce uno nel suo corso sulle arepas.





ASTOU (SENEGAL)

Nata a Dakar da una famiglia molto numerosa, Astou impara presto a cucinare: per i fratelli, i cugini, i vicini di casa, preparando il pranzo per tavolate numerose, fino a 50 persone. Dopo gli studi lascia il Senegal per il Marocco, dove vive per 6 anni con il marito, laureandosi in gestione informatica e lavorando in una scuola. Ma il marito si trasferisce in Italia e Astou decide di seguirlo. È nel nostro Paese che la cucina imparata da bambina diventa il suo lavoro. Dopo un periodo al Panino Giusto arriva al Lac, dove è l'assistente dei cuochi. E soprattutto può preparare i piatti del suo Paese, a cui è molto legata. Nel suo corso propone sia ricette di casa sia specialità senegalesi come il *ceebu jen* (a base di riso, pesce e verdure).



COUS COUS CON POLLO ALLE VERDURE E OLIVE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI

per il pollo 4 cosce di pollo (800 g) - 1 kg di cipolle - 100 g di peperoni verdi - 80 g di cipollotto - 60 g di sedano - 1 testa d'aglio - 6 g di curcuma - 30 g di chiodi di garofano - 20 g di senape - 20 ml di aceto di mele e 20 di salsa di soia - 200 g di olive verdi - 300 ml di olio per friggere - 2 cucchiaini di sale e 2 di pepe

per il cous cous 400 g di cous cous - 50 g di piselli surgelati - 50 g di carote a cubetti - 100 g di peperoni - 50 g di uvetta - 12 g di zafferano in polvere - zucchero - 120 ml di olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Preparate il pollo. Riunite in un mixer il cipollotto, i peperoni e il sedano puliti e tagliati a tocchetti con l'aglio, la senape, l'aceto di mele, la curcuma, i chiodi di garofano, sale e pepe e frullate il tutto. Versate metà della salsa sul pollo e fatelo marinare in frigo per 1 ora (anche 1 notte).
- 2 Con l'altra metà della salsa rosolate in una padella a fuoco basso le cipolle a cubetti. Scolate il pollo dalla marinata e friggetelo in una padella con l'olio caldo. Scolatelo e fatelo insaporire a fuoco basso con le cipolle per 15 minuti circa, unendo alla fine le olive e la salsa di soia.
- 3 Disponete il cous cous in una ciotola, unite 400 ml di acqua calda in cui avrete stemperato lo zafferano, l'olio e sale e fate riposare per circa 30 minuti. Nel frattempo sbollentate piselli e carote per 5 minuti in acqua e zucchero. Pulite i peperoni e tagliateli a cubetti. Aggiungete al cous cous le verdure, l'uvetta strizzata e scolata e mescolate. Servite con il pollo e la sua salsa alle olive.





SHEGHI (IRAN)

Sheghi "Papavero" (papavero è la traduzione italiana del suo cognome), dopo aver studiato in Iran seguendo le rigide costrizioni imposte dal regime teocratico, decide di lasciare il suo Paese, dove non le è permesso di vivere libera. Arrivata in Italia, lavora inizialmente come consulente finanziaria, ma dopo due anni cambia vita. Si stabilisce a Bergamo e si dedica a quello che ama di più: la cucina e il rapporto con la gente. Apre prima il bar Papavero, poi il piccolo ristorante Il Coccio: i piatti che propone, con influssi di vari Paesi, sono realizzati solo con prodotti freschi e il menu cambia in base alle disponibilità della giornata. Sheghi è molto legata al suo Paese: dall'Italia sostiene la causa delle donne iraniane, scrivendo articoli e organizzando eventi.



LOOBIA POLO (RISO) IN VERSIONE VEGANA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI

**400 g di riso Basmati – 400 g di fagiolini
– 4 pomodori piccoli – 4 cipollotti – 2
patate piccole – olio extravergine
d'oliva – curcuma – cumino in polvere –
zafferano – sale – pepe**

1 Preparate il condimento. Pulite i cipollotti e tagliate la parte bianca a piccoli pezzi, lavate e tagliate a tocchetti anche i pomodori e i fagiolini. Soffriggete i cipollotti in una padella con un filo d'olio, aggiungete i pomodori e i fagiolini, mescolate, unite 1 cucchiaino di curcuma, un pizzico di cumino, sale e pepe e mescolate ancora. Versate 1/2 bicchiere d'acqua in cui avrete sciolto un pizzico di zafferano, coprite e lasciate bollire per 15 minuti.

2 Preparate il riso, simile al pilaf, che avrà una doppia cottura. Riempite una pentola d'acqua fino a 2/3 e versate il riso con una manciata di sale grosso. Fatelo bollire per circa 12 minuti e scolatelo al dente.

3 Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a fette. Trasferitele sul fondo di un'ampia casseruola, conditele con un filo d'olio e copritele con strati alterni di riso e verdure fino a esaurire gli ingredienti. Chiudete con il coperchio, cuocete a fuoco medio per 10 minuti e proseguite la cottura a fuoco basso per 10 minuti. Quando esce molto vapore dalla pentola il riso è pronto. Suddividete il loobia polo in stampini monoporzione e servite con una giardiniera di verdure e un'insalatina a piacere.



VARENIKI (RAVIOLI RIPIENI)

FACILE
PER 4 PERSONE (CIRCA 32 RAVIOLI)
PREPARAZIONE 45 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI

per la pasta 300 g di farina 00 + quella per il piano di lavoro – olio di semi di girasole – 2,5 g di zucchero – 3 g di sale
per il ripieno 300 g di patate – 150 g di funghi champignon – 150 g di cipolla – olio di semi di girasole – sale – pepe
per servire panna acida – burro

1 Preparate la pasta. In una ciotola, riunite la farina, il sale e lo zucchero. Aggiungete 150 g circa di acqua e impastate fino a formare un composto duro. Se necessario, unite un po' di olio di semi di girasole per ammorbidirlo. Formate un panetto e fate riposare coperto per 30 minuti.

2 Nel frattempo preparate il ripieno. Sbucciate le patate, tagliatele a pezzetti e lessatele. Rosolate in una padella di olio caldo la cipolla pulita e tagliata con gli champignon affettati, unite le patate lessate, rosolatele, regolate di sale e pepate.

3 Riprendete l'impasto e stendetelo con il matterello sul piano di lavoro infarinato, in uno spessore sottile ma resistente. Aiutandovi con un coppapasta, ritagliate tanti cerchi di circa 8-10 cm di diametro.

4 Inumidite i bordi dei dischi con poca acqua, disponete al centro una porzione di ripieno e chiudete delicatamente i bordi. Sigillateli pizzicando. Lessate i vareniks in una pentola di acqua bollente salata, scolateli con un mestolo forato e serviteli con un cucchiaino di panna acida e poco burro.



HANNA (UCRAINA)

Nata in Bielorussia da papà russo e mamma ucraina, scuole in Italia, Hanna è titolare del ristorante Veranda di Milano, che propone un mix di piatti russi, ucraini e georgiani. Fin da piccola, quando si trasferisce nel nostro Paese con la mamma, Hanna ha una vera passione per la cucina e la ristorazione e vi si dedica con la grinta propria del suo carattere: segue corsi di food&beverage management, diventa sommelier, lavora in locali, bar e hotel. Da 11 anni vive a Milano, con il marito italiano: è qui che, dopo varie consulenze per rilanciare ristoranti in crisi, le si presenta l'occasione di avere un locale suo, che rispecchia bene la sua personalità. Rileva il Veranda dalla precedente proprietaria ed è un successo. Hanna ha prodotto una birra con una sua ricetta, che serve al ristorante, e pensa di espandersi.



NAZUK (BISCOTTI)

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 1 ORA + IL RIPOSO
COTTURA 30 MINUTI

per la pasta 210 g di farina di grano tenero – 60 g di burro – 150 g di yogurt bianco intero – 2 g di vaniglia in polvere – 4 g di bicarbonato – 1 tuorlo – 2 g di sale

per il ripieno 50 g di burro – 80 g di farina di grano tenero – 100 g di zucchero – 20 g di cacao – 2 g di vaniglia in polvere – 2 g di sale

1 Preparate la pasta. Mescolate la farina con il sale e la vaniglia, aggiungete il burro morbido e incorporatelo. Unite il bicarbonato allo yogurt (tenendone da parte un cucchiaino) perché diventi spumeggiante, e aggiungetelo al composto. Lavorate velocemente fino a ottenere un impasto morbido, ma non appiccicoso. Coprite e fate riposare in frigo per 30 minuti.

2 Preparate il ripieno. Mescolate lo zucchero con il cacao, il sale e la vaniglia. Tostate la farina a fuoco basso fino a dorarla e incorporate il burro. Fuori dal fuoco unite subito il composto precedente. Fate raffreddare completamente il ripieno.

3 Riprendete l'impasto e stendetelo con il matterello dandogli una forma rettangolare di circa 7 mm di spessore. Distribuitevi sopra il ripieno lasciando i bordi liberi e arrotolatelo.

4 Spennellate il rotolo con il tuorlo sbattuto con lo yogurt tenuto da parte, tagliatelo a triangoli e infornateli a 180° per 20-25 minuti.



SHAKÉ (ARMENIA)

Terza generazione di armeni emigrati dall'Anatolia per sfuggire al genocidio di inizi '900, Shaké è nata e cresciuta a Milano, dove si è sposata e ha avuto due figlie. La passione per la cucina è nata in casa, dalle ricette delle donne di famiglia, ed è stato un modo per tenere vive le tradizioni del suo popolo. Per questo Shaké ha voluto trasmetterle alle nuove generazioni, insegnando per anni come cuoca nella comunità armena di Milano. Di tradizione mediorientale ma influenzata dai vari Paesi di accoglienza, la cucina armena è caratterizzata da largo uso di vegetali: non a caso Shahé coltiva un orto, che le offre tante materie prime per i suoi piatti. Il suo corso al Lac è sulla cucina vegetariana e sulla ritualità che caratterizza la preparazione del cibo, a partire dal tipico pane lavash, diventato Patrimonio dell'Umanità Unesco (foto a sinistra).





MURIELLE (FRANCIA)

Francese di Nantes, Murielle ha sposato un italiano conosciuto in Francia e vive a Milano da 26 anni con il marito e i figli. Qui ha lavorato nel campo del marketing e della comunicazione ma la sua passione è sempre stata la cucina, le ricette di casa ma soprattutto la pasticceria, i dolci della tradizione francese e le loro origini. Per questo ha intrapreso un percorso di studi e perfezionamento, iniziato anni fa a Parigi con diversi corsi, che l'ha portata fino a un diploma professionale in pasticceria (nel 2019). Si è avvicinata al Lac sin da quando è stato inaugurato, prima come allieva per diventare poi insegnante. Tiene corsi di pasticceria francese in cui ogni volta si scoprono le golosità delle varie aree del Paese. E ha da poco iniziato nuove lezioni in cui propone un menu regionale completo di dolce. Non resta che provarle!



GÂTEAU BASQUE

MEDIA
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI + IL
RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI

per la pasta frolla 180 g di farina 00 – 50 g di zucchero semolato e 50 g di canna – 1/2 cucchiaino di lievito in polvere – 70 g di mandorle tritate – 1/2 baccello di vaniglia – 125 g di burro – 1 uovo – 2 arance – sale
per la crema 160 g di latte – 1 uovo + 25 g di tuorli – 25 g di zucchero – 15 g di amido di mais – 30 g di mandorle tritate – 25 g di burro – 12 g di rum – 1/2 baccello di vaniglia

1 Preparate la frolla. Sgusciate l'uovo e pesate 20 g di albume e 40 g di tuorlo. Mescolate farina, zuccheri, sale, lievito, mandorle e i semi della vaniglia. Aggiungete il burro freddo a dadini e la scorza delle arance e mescolate fino a ottenere una consistenza sabbiosa. Unite albume e tuorlo. Dividete il composto in 2 parti, stendetelo tra 2 fogli di carta da forno con il matterello e tenete in frigorifero per circa 1 ora.
2 Preparate la crema. Scaldate il latte con il baccello di vaniglia inciso e i semi. Sbattete i tuorli con lo zucchero e aggiungete l'amido di mais e le mandorle. Versate in più volte il latte caldo sul composto filtrandolo con un colino e mescolando con la frusta. Scaldate su fuoco basso fino a ottenere una crema untuosa. Fuori dal fuoco, unite il burro a pezzetti e, quando la crema sarà tiepida, versate il rum, coprite con pellicola e fate raffreddare.
3 Disponete un disco di pasta in uno stampo foderato di 20-22 cm di diametro, versate la crema, ricoprite con l'altro disco e sigillate. Lasciate in frigo per 1/2 ora. Sbattete l'uovo con un pizzico di sale, spennellate la superficie della torta e disegnatela con i rebbi di una forchetta. Infornate a 170° per 30 minuti.





Tartufo, pizza e Parmigiano Reggiano sono tre fiori all'occhiello della nostra produzione agroalimentare, tra i più famosi e apprezzati in tutto il mondo.



SOSTENERE IL made in Italy

L'AUMENTO DEI COSTI PRODUTTIVI HA MESSO IN CRISI
LE FILIERE DI ALCUNE ECCELLENZE DEL FOOD ITALIANO.
MA C'È CHI HA TROVATO COME REAGIRE

di Manuela Soressi, a cura di Paola Mancuso

Basta con il Parmigiano Reggiano, con il tartufo e con la pizza made in Italy? Non scherziamo! Eppure, il rischio per queste eccellenze del food italiano è stato reale. E recente. Gli effetti globali della pandemia sulla società e sull'economia, uniti ai massicci rincari delle materie prime, degli imballaggi, dei carburanti e soprattutto dell'energia, hanno messo in difficoltà le filiere di questi e di molti altri prodotti agroalimentari per cui siamo famosi e apprezzati (ma anche imitati) in tutto il mondo. I costi di produzione e di trasporto sono esplosi, mentre la disponibilità economica dei consumatori si è ridotta. Decisamente un brutto scenario, a cui gli allevatori, gli agricoltori e i produttori di specialità tradizionali italiane hanno reagito con prontezza, facendo squadra tra loro e alleandosi con partner esterni. Ecco tre casi in cui le aziende e il mondo finanziario si sono uniti per sostenere le filiere di alcune eccellenze italiane e permetterci di continuarle ad apprezzarle in tavola.

Urbani e i tartufi

I consumatori di mezzo mondo (in particolare gli americani) impazziscono per il tartufo. Come dar loro torto? E così la Urbani Tartufi, azienda storica del settore (è nata nel 1852) nonché leader mondiale, esporta i suoi prodotti in ben 70 paesi e realizza all'estero l'80% delle sue vendite. La domanda globale di tartufo e di prodotti che lo contengono (come creme e sughi) continua a crescere, ma purtroppo la disponibilità di questi funghi ipogei non tiene il passo. Colpa, innanzitutto, del cambiamento climatico: nel 2022, a causa della siccità e delle improvvise inondazioni, il lavoro di ricerca dei cavaatori italiani è diventato più difficile. Ad aggravarlo ci sono anche il maggior utilizzo di prodotti chimici per l'agricoltura e la cementificazione del territorio.

Per garantire un futuro a quest'eccellenza italiana, Urbani ha puntato sulla tartuficoltura, mettendo a punto una tecnica innovativa.

segue >



INTERVISTA

Intesa Sanpaolo sostiene il food

IL CIBO ITALIANO STA CONQUISTANDO IL MONDO. NUOVI MERCATI SBOCCIANO E, ANCHE PER QUESTO, LE VENDITE ALL'ESTERO AUMENTANO, ANNO DOPO ANNO. MA PER AFFRONTARE LE DIFFICILI SFIDE GLOBALI E CONTINUARE A FAR CRESCERE IL MADE IN ITALY OGNUNO DEVE FARE LA PROPRIA PARTE. BANCHE COMPRESSE. COME STA FACENDO INTESA SANPAOLO, IL MAGGIORE GRUPPO BANCARIO IN ITALIA, CHE PER QUESTO HA CREATO NEL 2021 LA DIREZIONE AGRIBUSINESS, GUIDATA DA MASSIMILIANO CATTOZZI.

PERCHÉ INTESA SANPAOLO HA DECISO

DI VARARE UN CENTRO DI ECCELLENZA DEDICATO ALL'AGRIBUSINESS ITALIANO?

L'IDEA NASCE DALLA VOLONTÀ DI VALORIZZARE IL MADE IN ITALY GRAZIE A UN NETWORK DEDICATO CHE CONTA CIRCA 230 PUNTI OPERATIVI (DI CUI 85 FILIALI SPECIALIZZATE) CON MILLE PROFESSIONISTI A SERVIZIO DI OLTRE 80MILA CLIENTI. AGRIBUSINESS È PRESENTE IN TUTTA ITALIA, SOPRATTUTTO NELLE AREE CON UNA MAGGIOR TRADIZIONE E VOCAZIONE AGRICOLA, E SI RIVOLGE PRINCIPALMENTE ALLE PICCOLE E MEDIE IMPRESE DEL MONDO AGROALIMENTARE, DAI PRODUTTORI AGRICOLI AI FLOROVIVAISTI, DAGLI ALLEVATORI AI TRASFORMATORI CHE ESPORTANO IL NOSTRO FOOD ALL'ESTERO. A QUESTE AZIENDE OFFRIAMO UN SUPPORTO COMPLETO PER PRESERVARE LA BIODIVERSITÀ E VALORIZZARE LE NOSTRE ECCELLENZE, LEGATE ALLA

QUALITÀ E ALLA VARIETÀ DEL NOSTRO TERRITORIO E DELLA NOSTRA STORIA. NON DIMENTICHIAMO CHE SIAMO IL PAESE EUROPEO CON IL MAGGIOR NUMERO DI PRODOTTI DOP E IGP, CHE SPINGONO L'ITALIA AI VERTICI DELLA FASCIA DEI PRODOTTI ALIMENTARI "TOP".

COSA VI CHIEDONO LE AZIENDE DEL MONDO AGROALIMENTARE?

GLI IMPRENDITORI CI CERCANO PER ESSERE GUIDATI SU TANTI FRONTI: DAL RICAMBIO GENERAZIONALE ALL'ATTENZIONE ALL'IMPRENDITORIA FEMMINILE E AI GIOVANI, DALLA SOSTENIBILITÀ ALL'INNOVAZIONE TECNOLOGICA. MANTENIAMO CON LORO UN DIALOGO APERTO, ATTENTO E COSTANTE PER CONOSCERE I PROGETTI DELLE IMPRESE E POTERLE ACCOMPAGNARE NEI DIVERSI MOMENTI DELLA LORO ATTIVITÀ, SIA CONCEDENDO CREDITO, SIA CON UNA CONSULENZA DEDICATA. INOLTRE, CI IMPEGNIAMO PER CONSENTIRE ALLE

IMPRESE DI COGLIERE LE OPPORTUNITÀ OFFERTE IN TERMINI DI TRANSIZIONE GREEN E DIGITALE DAL PIANO NAZIONALE DI RIPRESA E RESILIENZA (PNRR) IN MODO CHE POSSANO CONTINUARE A CRESCERE E A COMPETERE SUL MERCATO IN ITALIA E ALL'ESTERO.

QUANTE OPERAZIONI AVETE REALIZZATO FINORA NEL SETTORE DEL FOOD?

GRAZIE AL PROGRAMMA SVILUPPO FILIERE, NEGLI ULTIMI ANNI INTESA SANPAOLO HA RAFFORZATO I RAPPORTI CON LE IMPRESE, ANCHE DI PICCOLISSIME DIMENSIONI, IN MODO DA MIGLIORARE L'ACCESSO AL CREDITO PER TUTTE LE REALTÀ DELLA CATENA PRODUTTIVA. NE SONO UN ESEMPIO I 170 CONTRATTI DI FILIERA ATTIVATI (COME QUELLI CON URBANI TARTUFI, GRANTERRE E RONCADIN), CHE COINVOLGONO OLTRE 6.500 FORNITORI E 22.000 DIPENDENTI DEI CAPOFILIERA, PER UN GIRO D'AFFARI COMPLESSIVO DI 22 MILIARDI DI EURO DI FATTURATO.



Replicando quello che accade spontaneamente in natura, si micorizzano le piantine tartufigene, ossia si fanno attecchire alle radici degli specifici funghi, e le si lascia per diversi mesi in apposite serre, dove vengono ricreate le condizioni di acqua, calore e umidità necessarie per la crescita dei tartufi. Dopodiché le si trasferisce nei terreni adibiti a tartufaia, dove nell'arco di 4-5 anni matureranno i funghi che Urbani si impegna ad acquistare e a pagare subito secondo i prezzi di mercato. Dal 2017 a oggi questo progetto, chiamato Truffleland, ha permesso di piantare in tutt'Italia oltre 250mila alberi, svolgendo anche un'importante opera di rimboschimento e realizzando la prima filiera di rintracciabilità del tartufo. Ma ancora non basta: c'è bisogno di più prodotto per soddisfare i consumatori di tutto il mondo. Per favorire l'adesione delle aziende agricole a Truffleland, ma anche per sostenere le piccole e medie imprese di questa filiera, Urbani Tartufi ha coinvolto Intesa Sanpaolo. L'accordo firmato tra i due partner garantisce il supporto finanziario agli imprenditori agricoli interessati a puntare sulla tartuficoltura e, in particolare, alle realtà locali dell'Umbria, a cui sono

stati messi a disposizione 10 milioni di euro per finanziare investimenti a lungo termine, sostenendo anche il ricambio generazionale e i giovani imprenditori. "È un traguardo significativo per il futuro di un settore importante per l'Italia – commenta Giammarco Urbani, amministratore delegato della storica azienda di famiglia – Così finalmente la tartuficoltura potrà rappresentare un'opportunità anche per i giovani che, invece di essere costretti a lasciare il nostro paese, potranno dedicarsi a quest'attività redditizia e a riuscita garantita".

Granterre e il Parmigiano Reggiano

È considerato il re dei formaggi italiani: il Parmigiano Reggiano non è solo una delizia che conquista, ma anche il risultato di una sapienza secolare. Dietro questo prodotto c'è un lavoro quotidiano, perché il latte si raccoglie e si lavora fresco 365 giorni l'anno. Poi, prima che questo formaggio Dop sia pronto per essere messo sul mercato, passano almeno 12-18 mesi. Un tempo necessario affinché il Parmigiano Reggiano acquisisca quelle caratteristiche di texture, sapore e profumo che lo caratterizzano. Negli ultimi anni, poi, si sono affermate le lunghe stagionature, che arrivano fino a 60 mesi. Una "goduria" per i consumatori, una criticità per allevatori e produttori, che devono aspettare anche cinque anni per veder ripagato il loro lavoro. A rendere più critica questa situazione ci si sono messi, di recente, i rincari record delle materie prime e delle tariffe energetiche, pesanti soprattutto per gli allevatori che hanno visto raddoppiare i costi nell'arco di pochi mesi.

segue >

Nella pagina accanto, la sede di Urbani Tartufi, in Umbria. Nella foto al centro: Francesco Loreti Urbani, Founder Truffleland, Olga Urbani, Presidente Urbani Tartufi, Giammarco Urbani, Amministratore Delegato Urbani Tartufi e Bruno Urbani.

In questa pagina, alcune fasi della produzione di Parmigiano Reggiano nei 14 caseifici cooperativi associati al Consorzio Granterre e le "punte" di formaggio pronte per il confezionamento. Al centro, una selezione di formaggi e salumi tipici italiani, realizzati dal Gruppo Granterre, controllato dal Consorzio Granterre insieme a Unibon.





A sinistra in basso: Dario Roncadin, amministratore delegato dell'azienda di famiglia. Nelle altre immagini, lo stabilimento di Meduno, in provincia di Pordenone, dove lavorano 800 persone, per l'80% donne. Lo stabilimento utilizza il 100% di energia elettrica certificata e l'acqua delle Prealpi carniche. Sforna ogni anno oltre 100 milioni di pizze surgelate che vengono poi vendute in 38 paesi di tutto il mondo.

Come far fronte a questi aumenti? Una soluzione l'ha trovata il Consorzio Granterre, un protagonista del Parmigiano Reggiano perché realizza il 15% circa dell'intera produzione Dop, presidiando l'intera filiera, dal pascolo allo scaffale, dove è presente con il marchio Parmareggio. A questo consorzio modenese fanno capo 700 aziende agricole e 14 caseifici cooperativi, che lavorano il latte conferito da 500 allevatori. Per sostenerli in questo momento critico il Consorzio Granterre ha raggiunto un accordo con Intesa Sanpaolo, ottenendo che i suoi soci possano ricevere dalla banca l'anticipo sulle vendite (i cosiddetti "future") del Parmigiano Reggiano alle stesse favorevoli condizioni applicate alla capogruppo. Con questo denaro (la somma totale è di 40 milioni di euro) allevatori e casari possono far fronte ai crescenti costi e investire subito per ridurre i consumi energetici e idrici e per adottare energie rinnovabili (come il fotovoltaico) che aumentino la sostenibilità ambientale delle loro attività.

Roncadin e la pizza

Ai piedi delle montagne di Pordenone, in Friuli Venezia Giulia, c'è la "pizza valley" italiana: a crearla è stata l'azienda Roncadin che, in una ventina di anni, ha dato vita a un polo produttivo dove lavorano 800 addetti (l'80% sono donne) e da cui escono in un anno oltre 100 milioni di pizze surgelate, destinate a essere vendute in 38 paesi. Un'attività in continua espansione, che coinvolge anche 600 fornitori presenti in 80 province dello

Stivale. Ma anche una filiera che deve fare investimenti per sostenere lo sviluppo in Italia e all'estero e diventare sempre più green. Per affiancare le aziende in questo percorso di crescita e di transizione ecologica, Roncadin ha sottoscritto un accordo di collaborazione con Intesa Sanpaolo, per garantire ai suoi fornitori l'accesso alle risorse finanziarie destinate all'ammodernamento delle aziende agricole e alla valorizzazione dell'agricoltura biologica, alla costruzione di nuovi impianti e all'ampliamento di quelli esistenti, all'efficientamento energetico e alla riduzione dei consumi idrici.

«L'attenzione alla filiera è da sempre un punto cardine della nostra attività – spiega l'amministratore delegato Dario Roncadin – e l'accordo stipulato con Intesa Sanpaolo ci permette di valorizzare ancora di più quest'aspetto chiave per la competitività della nostra azienda e di tutto il sistema Italia. Lavoriamo da sempre per avere una filiera sempre più sostenibile, corta, locale e che favorisce produttori attenti alla qualità, alla sostenibilità e al benessere dei lavoratori. Un impegno in linea con la nostra scelta di diventare Società Benefit, sposando un modello di sviluppo basato sulla responsabilità verso l'ambiente, il territorio e le persone».

buone letture
SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

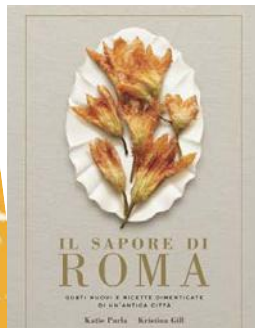
Ricette e riflessioni

IL TRIONFO DELLE COTTURE, ANTICHE E INNOVATIVE, IL CALORE DEI FORNI E DELLE RICETTE D'ANTAN, IL RITMO DI UNA VITA SLOW

di Francesca Tagliabue

UN LEGAME ANTICO

È quello tra cultura gastronomica e viaggio: le autrici percorrono l'Italia da Sud a Nord seguendo il Sentiero Italia Cai, visitando i luoghi di elezione dei prodotti più identitari. **Il gusto di camminare**, di I. Pellegrini e B. Gizzi, Slow Food Editore, a 22 €

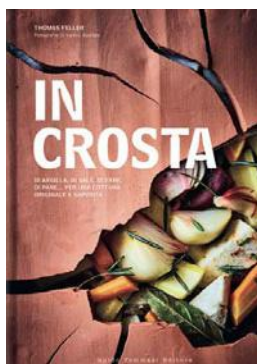


GUSTI NUOVI E RICETTE STORICHE

Due americane celebrano l'amore per la loro città adottiva: la cucina della Capitale, vista con gli occhi (e il palato) di chi ne ama sia il lato tradizionale, sia quello innovativo. **Il sapore di Roma**, di K. Parla e K. Gill, Guido Tommasi Ed., a 30 €

PIATTI CON L'EFFETTO WOW

Un metodo antico e tante ricette per piatti di pesce, verdure, formaggio, frutta cotti in uno scrigno dorato: brisée, sfoglia, pasta di pane o foglie di banano. Il limite è la fantasia. **In crosta**, di Thomas Feller, Guido Tommaso Ed., a 28 €



SZU, LA NUOVA CUCINA VELOCE

In cinese significa "tagliare sottile", metodo che riduce molto i tempi di cottura degli ingredienti così trattati. Trucchi, idee e 200 ricette, tutte realizzabili usando un solo tegame. **SZU**, di M. Car e A. Bay, Giunti Ed., a 26 €

SEMPRE PIÙ RICCA E COMPLETA

Biodiversità, cultura e tradizione enogastronomica. La Guida della Chiocciola li valuta con rigore e seleziona ben 1730 indirizzi di osterie, enoteche con cucina, agriturismo. **Osterie d'Italia 2023**, Slow Food Ed., a 24 €

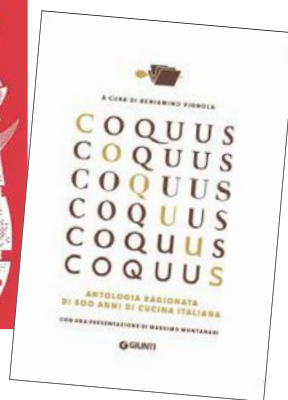


L'INFORNATA PERFETTA

Al terzo libro, l'autore celebra la sua passione per il forno e colora abilmente le ricette tradizionali della cucina tipica altoatesina con le sue esperienze a Londra e Parigi. **Inforno**, di Stefano Cavada, Athesia Ed., a 25 €

IL PESCE? NON SOLO FILETTI

Sessanta ricette, preparate con quindici varietà di pesce, per dimostrare le sorprendenti possibilità culinarie che i prodotti del mare offrono, dalla testa alla coda. Una guida brillante e autorevole. **Dalla testa alla liscia**, di J. Niland, Giunti Ed., a 39 €



RACCOLTA STORICA E INEDITA

Antologia di cucina italiana che include i nostri primi cinquecento anni (dal 1450 al 1950), scegliendo ricette realizzabili, "moderne", riscritte e aggiornate ove necessario. **Coquus**, a cura di B. Vignola, Giunti Ed., a 39 €

CON IL PRAGA, LA SCAMORZA
E LE SPEZIE PICCANTI,
CON LA 'NDUJA, LA PANCETTA
E TANTI ALTRI ABBINAMENTI
SAPORITI, QUESTA VERDURA
PIACEVOLMENTE AMARA
NON RISULTA DA MENO, ANZI,
AGGIUNGE TANTO CARATTERE

testo di Daniela Falsitta, ricette di Antonella Pavanello,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Ambra Poli



CA ta LO gna

TORTA DI CECI E CATALOGNA
STRASCINATA

pag. 56



Tessuti in lino grezzo
verdi e verniciati di
bianco Hue table
stories; piatto
Francesca Reitano
Ceramica; ciotolina
Morena Massera;
cucchiaino Pintinox.
Indirizzi a pagina 130

N

on è certo un gusto per lattanti e nemmeno per palati immaturi: ai bambini anzi, così inclini al dolce, bisognerebbe

nasconderla o vietarla e aspettare che raggiungano la maggiore età prima di svelare loro la sua esistenza. Perché la catalogna è verdura naturalmente amara che non farà nulla per compiacerli: prendere o lasciare.

Nella sua famiglia vegetale d'altronde non è l'unica detentrica di questo sapore: caratterizzata da un grosso cespo bianco terminante in lunghe foglie verdi (che talvolta raggiungo i 50 cm), la catalogna infatti fa parte della stessa famiglia della cicoria selvatica o da campo, come il radicchio, la scarola e l'indivia, che sono pure amari. Al mercato la si può trovare quasi tutto l'anno ma la stagione migliore in cui coglierla è quella invernale, da novembre all'inizio della primavera perché in questi mesi tende a essere più tenera e croccante. Il suo cespo e le foglie sono entrambi commestibili, purché lavati ripetutamente, con cura, visto che tra le coste, ben strette l'una all'altra, potrebbero nascondersi terriccio e piccoli insetti. Una volta sfogliata, privata della radice, delle parti più dure e di quelle un po' rovinare, è obbligatorio tagliarla in grossi pezzi e lessarla per una decina di minuti (o qualcuno in più se è stata colta già molto grande). Fanno eccezione solo le tenere infiorescenze centrali (le cosiddette puntarelle) che, nella varietà in cui sono presenti, vengono consumate crude. Ma se di catalogna matura si parla, è solo il fuoco che ci aiuta ad addomesticarla.

Quando sarà cotta, risulterà ottima semplicemente condita con un buon olio d'oliva extravergine, qualche goccia di limone e un pizzico di sale, oppure "ripasata", cioè saltata in padella con qualche cucchiaio d'olio, una punta di peperoncino, uno spicchio d'aglio e sale, così come usa specialmente nel Lazio, dove la locale varietà "catalogna frastagliata di Gaeta" è rinomata e ha anche ottenuto il riconoscimento di Prodotto alimentare tipico (Pat).

Abbinamenti classici di questa verdura, assai diffusa anche in Puglia e in Abruzzo, sono soprattutto quello con le patate o il purè di fave che tendono a stemperare l'amaro; con il burro e il parmigiano che la fanno ricca e nutriente; con i pomodorini e le cipolle che di nuovo l'addolciscono aggiungendovi un piacevole gusto a contrasto; con le acciughe, i capperi o il pecorino che ne accendono il sapore con ulteriore carattere. È poi ottima in zuppe, minestroni, ripieni e polpettoni, nonché nella farcia delle torte salate.

Povera com'è di calorie (solo 10 per 100 grammi) non teme i regimi dietetici più duri, inoltre le sue sostanze amare stimolano i succhi gastrici e la corretta digestione, perciò sarebbe un'ottima idea aggiungerne una porzione a inizio pasto. Va solo tenuto conto che ha anche un buon potere saziante, quindi attenzione a non esagerare quando il maggior interesse è proprio fare onore a tutto il pasto.

Infine va detto che quel suo caratterino amaro, niente affatto docile e poco incline a lusingarvi, si potrebbe mitigare con un lungo ammollo in acqua fredda, aggiungendo un cucchiaino di bicarbonato nell'acqua di cottura e, se vi piace l'aspro, con qualche fetta di limone o una spruzzata di aceto, sempre da mettere nell'acqua. Dopotutto siamo così certi di volerlo? D.F.



CRESPELLE DI GRANO SARACENO CON PRAGA E SCAMORZA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 50 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
650 CAL/PERSONA

200 g di prosciutto di Praga a fette sottili – 200 g di provola affumicata a fette sottili – 600 g di catalogna – 120 g di burro – 1 spicchio d'aglio – sale – pepe
per le crespelle 180 g di farina di grano saraceno – 100 g di farina 00 – 2 uova – 500 ml di latte – una grossa noce di burro – sale

1 Riunite in una ciotola gli ingredienti delle crespelle (tranne il burro), versate anche 100 ml d'acqua e mescolate tutto con la frusta per evitare la formazione di grumi. Trasferite la ciotola in frigo e fate riposare la pastella per almeno un paio d'ore (potete prepararla anche il giorno prima).

2 Scaldate una padella antiaderente di 20 cm di diametro. Posizionate la noce di burro al centro di un foglio di carta da cucina e usatelo come

tampone per imburrarla leggermente e versatevi un mestolino di pastella ruotando la padella in modo che la pastella copra tutta la superficie. Fate cuocere un minuto e, quando la crespella si sarà rappresa e dorata giratela dall'altra parte cuocendola per 30 secondi circa. Preparate allo stesso modo una dozzina di crespelle impilandole una sull'altra a mano a mano che sono pronte. Copritele con un piatto o con della pellicola per evitare che si secchino mentre preparate il ripieno.

3 Mondate la catalogna, eliminando la radice, i gambi più duri e le foglie esterne più rovinate, tagliatela a pezzi, lavatela accuratamente e cuocetela al vapore per 10 minuti. In una larga padella antiaderente fate fondere 60 g di burro con lo spicchio d'aglio schiacciato e unite la catalogna; salate, pepate e lasciate insaporire per 4-5 minuti.

4 Accendete il forno a 180°. Fate fondere il burro rimasto. Farcite le crespelle con la provola, il prosciutto e la catalogna (senza l'aglio), chiudetele a triangolo e posizionatele in una pirofila unta di burro. Spennellate le crespelle con il burro rimasto, fuso, coprite la pirofila con un foglio di alluminio e infornate per 10 minuti; eliminate l'alluminio, cuocete ancora per 5 minuti, sfornate e servite.

Tessuto bianco di lino grezzo verniciato in verde Hue table stories; piattino L'Arte Nel Pozzo; piatto ovale da portata Francesca Reitano Ceramica. Indirizzi a pagina 130

SHASHUKA DI CATALOGNA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
300 CAL/PERSONA

**600 g di catalogna – 300 g di pomodorini
– 4 uova grandi – 4 fette di pane
casereccio – 2 spicchi d'aglio – olio
extravergine d'oliva – paprica affumicata
– sale – pepe**

1 Mondate la catalogna, eliminando la radice i gambi più duri e le foglie esterne più rovinate, tagliatela a pezzi, lavatela accuratamente e cuocetela al vapore per 8 minuti.

2 Tostate le fette di pane in una padella priva di condimento. Lavate i pomodorini, asciugateli e tagliateli a cubetti di 1 cm di lato. Scaldate un filo d'olio in una larga padella antiaderente con l'aglio sbucciato e ridotto a fettine e unite la catalogna preparata. Lasciate insaporire per 3-4 minuti mescolando di tanto in tanto, quindi regolate di sale e poi, allargando la catalogna nella padella, create 4 piccoli spazi vuoti.

3 Sgusciate le uova, separate i tuorli dagli albumi mettendoli in diverse ciotoline o tazzine. Versate un albume in ogni spazio, abbassate la fiamma, coprite la padella e fate rapprendere per circa 2 minuti o anche meno in modo che risultino ancora parzialmente crudi (il tempo cambierà in base all'ampiezza degli spazi). Mettete quindi un tuorlo sopra ogni albume e proseguite la cottura finché l'albume si sarà rappreso ma il tuorlo risulterà fluido, in modo tale che, se rotto con la forchetta, finirà per mescolarsi con la catalogna e condirla.

4 Distribuite i pomodorini a cubetti nella padella, spolverizzateli con la paprica affumicata, un pizzico di sale, una macinata di pepe e servite le uova con il pane tostato.



Tessuto in lino grezzo
verniciato azzurro Hue
table stories; coltello
Pintinox; piattino a onde
Francesca Reitano
Ceramica. A sinistra:
tessuto grigio vintage di
Hue table stories; piatto
L'Arte Nel Pozzo e piattino
piano Morena Massera.
Indirizzi a pagina 130

ERBAZZONE ALLA PANCETTA
AFFUMICATA

pag. 56

Tessuti Hue table stories; piatto color crema Zara Home; piatto piano e ciotolina grigia Morena Massera; piattino bianco, cucchiaino e tutti i piatti nella foto a destra Francesca Reitano Ceramica; forchetta Pintinox. Indirizzi a pagina 130

FRITTELLE CON PATATE
AL CURRY

pag. 56





ORECCHIETTE DI GRANO ARSO CON 'NDUJA E BRICIOLE DI PANE FRITTO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
465 CAL/PERSONA

350 g di orecchiette di grano arso – 350 g di catalogna – 2 cucchiaini di 'nduja senza pelle – 2 fette spesse di pane di grano duro senza crosta – 2 spicchi d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Frullate le fette di pane grossolanamente. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e rosolatevi le briciole di pane per un paio di minuti a fiamma vivace finché risulteranno dorate e croccanti.

2 Mondate la catalogna, eliminando la radice, i gambi più duri e le foglie esterne più rovinate, tagliatela a pezzi

piccoli, lavatela accuratamente e tuffatela in acqua salata in ebollizione per 5 minuti. Sgocciolatela con una schiumarola conservando l'acqua di cottura, lasciatela intiepidire e strizzatela bene.

3 Nella stessa acqua in cui avete cotto la catalogna lessate le orecchiette. Cuocete per il tempo indicato sulla confezione e nel frattempo scaldate 4 cucchiaini d'olio in una larga padella antiaderente, unitevi gli spicchi d'aglio schiacciati, aggiungete la 'nduja e fatela sciogliere bene. Unitevi la catalogna e fatela insaporire rigirandola nel condimento. Regolate di sale e pepate a piacere.

4 Scolate le orecchiette e trasferitele subito nella padella col sugo di verdura insieme a qualche cucchiaino dell'acqua di cottura. Saltatele in padella per pochi istanti per amalgamarle alla catalogna e servitele spolverizzate con le briciole di pane fritto preparate.



TORTA DI CECI E CATALOGNA STRASCINATA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
255 CAL/PERSONA



**2 scatole di ceci da 400 g – 2 uova
– 4 cucchiaini di grana padano Dop
grattugiato – 800 g di catalogna – 3
spicchi d'aglio – 1-2 peperoncini rossi
freschi – olio extravergine d'oliva –
pangrattato – sale**

1 Mondate la catalogna, tagliatela a pezzi, lavatela e tuffatela in acqua salata in ebollizione per 5 minuti. Scolatela, fatela intiepidire e strizzatela molto bene.

2 Imburrate una tortiera a cerniera di 22 cm di diametro e spolverizzatela con il pangrattato. Scolate i ceci, sciacquateli, scolateli bene e saltateli in padella con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio sbucciato per 2 o 3 minuti. Trasferite i ceci e l'aglio (facoltativo) in un mixer, frullateli con le uova, il grana, un pizzico di sale e 100 ml d'acqua fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Trasferite l'impasto nella teglia e livellatelo col dorso di un cucchiaio.

3 Nella stessa padella dei ceci scaldate 4-5 cucchiaini d'olio con gli spicchi d'aglio rimasti sbucciati e affettati e i peperoncini a fettine; unite la catalogna, salate e fate insaporire per qualche minuto. Trasferite la catalogna nella tortiera e coprite con un foglio di alluminio. Infornate la torta a 180° per 30 minuti scoprendola dopo 20. Sfornate, lasciatela intiepidire e servitela a fette.

ERBAZZONE ALLA PANCETTA AFFUMICATA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 50 MINUTI
460 CAL/PERSONA

**per la pasta 200 g di farina 00 + quella
per il piano di lavoro – 30 g di strutto +
2 cucchiaini per spennellare – 2 cucchiaini**

**di olio extravergine d'oliva – sale
per la farcia 1,2 kg di catalogna – 3
cipollotti – 60 g di lardo – 1 spicchio
d'aglio – un ciuffo di prezzemolo – 240
g di pancetta affumicata a cubetti
– 80 g di parmigiano reggiano Dop
grattugiato – sale – pepe**

1 Versate la farina in una ciotola, unite lo strutto, l'olio e un pizzico di sale e cominciate a mescolare con una forchetta unendo 100 ml d'acqua poco alla volta. Impastate con le mani fino a ottenere un impasto liscio ed elastico che non attacchi alle dita. Se necessario unite ancora un po' di farina. Formate una palla, copritela con la pellicola e fatela riposare in frigorifero per almeno 50 minuti.

2 Mondate la catalogna, eliminando la radice, i gambi più duri e le foglie esterne più rovinatelle, tagliatela a pezzi, lavatela accuratamente e tuffatela in acqua salata in ebollizione per 5-6 minuti. Scolatela, fatela intiepidire e strizzatela molto bene; tritatela grossolanamente. Mondate, lavate e affettate finemente i cipollotti fino a 3/4 della parte verde. Mondate, lavate e tritate il prezzemolo, sbucciate l'aglio e tagliatelo a fettine. Tritate il lardo e fatelo soffriggere in una larga padella antiaderente, unite la pancetta, i cipollotti, l'aglio e fate insaporire. Aggiungete la catalogna e cuocete per 5-6 minuti finché avrà perso tutta l'acqua. Trasferite la catalogna in una ciotola, unite il parmigiano e il prezzemolo, sale, pepe e mescolate bene.

3 Prendete l'impasto dal frigorifero e dividetelo in due parti di cui una leggermente più grande dell'altra. Fate fondere i 2 cucchiaini di strutto in un pentolino e spennellate una teglia di 20x30 cm (o 25x25). Sul piano leggermente infarinato stendete la porzione di impasto più grande in una sfoglia sottilissima e rivestite il fondo e i bordi della teglia lasciando che la pasta vada oltre il bordo; farcite con il ripieno.

4 Stendete la seconda parte dell'impasto e ricoprite il ripieno. Ripiegate i bordi verso l'interno, bucherellate la pasta con i rebbi di una forchetta e spennellatela con lo strutto fuso rimasto. Cuocete nel forno caldo a 200°

per circa 30 minuti fino a quando l'erbazone risulterà leggermente dorato in superficie. Sfornate, lasciate intiepidire e servite a quadrotti.

FRITTELLE CON PATATE AL CURRY

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 50 MINUTI
270 CAL/PERSONA

**400 g di patate vecchie – 500 g di
catalogna – 1 grossa cipolla – 2 uova
piccole – 4 cucchiaini di farina – 1
spicchio d'aglio – 1 cucchiaio colmo di
curry – olio extravergine d'oliva – sale
fino e in fiocchi – pepe**

1 Lavate le patate, lessatele con la buccia per 40-45 minuti finché risulteranno tenere. Scolatele, passatele allo schiacciap patate senza sbucciarle (la buccia resterà nello schiacciap patate) raccogliendole in una ciotola.

2 Sbucciate la cipolla e tritatela. Mondate la catalogna, eliminando la radice, i gambi più duri e le foglie esterne più rovinatelle, tagliatela a pezzi, lavatela accuratamente, cuocetela al vapore per 8 minuti e tritatela grossolanamente. Scaldate 6 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente, unite la cipolla, salatela e fatela stufare a fiamma bassa per 5 minuti; unite l'aglio schiacciato e la catalogna, salate, fate insaporire per altri 4-5 minuti, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.

3 Mescolate la catalogna (eliminate l'aglio) con le patate schiacciate, la farina, le uova e il curry fino a ottenere un composto omogeneo; se dovesse risultare troppo molle unite ancora un po' di farina; salate e pepate. Con un dosatore da gelato da 4 cm di diametro prelevate porzioni di impasto e formate tante frittelle di 1,5 cm circa di spessore. Scaldate un dito d'olio in una larga padella antiaderente e cuocete le frittelle 2 minuti per parte finché saranno dorate e croccanti. Sgocciolatele su carta assorbente da cucina e servitele calde spolverizzate con sale in fiocchi.



Chef a domicilio compatto, di design e formato famiglia. La nuova **Aifryer Premium XXL** di **Philips** ha tecnologia Smart Sensing che regola tempo e temperatura in modo automatico, cuoce, frigge, griglia, arrostitisce, riscalda e scongela; risparmia energia, tempi di preparazione e il 90% di grassi; e con l'app Philips NutriU si avrà accesso a centinaia di ricette (potenza massima 2225W, cm 43,31x32,16x31,57h, € 439,99). Indirizzi a pagina 130

Friggitrici ad aria

QUESTO STRUMENTO INNOVATIVO OFFRE
LA CROCCANTEZZA CHE RENDE
DELIZIOSI I CIBI, ABBATTENDO LE CALORIE
ED ELIMINANDO GLI ODORI

a cura di **Monica Pilotto**, testo di **Francesca Tagliabue**, ricetta di **Claudia Compagni**, foto di **Felice Scoccimarro**, styling di **Alkèmia**

La frittura è senza dubbio una tecnica di cucina assai antica. Già friggevano gli Egizi, che apprezzavano croccantezza e dolcezza.

Si friggeva nell'antica Grecia, in padelle di rame dette *teganon* simili a quelle odierne (vedi esemplari custoditi nel Museo di Salonicco); i Greci passarono la tecnica ai Romani, che con un utensile chiamato *patella*, racconta Marco Gavio Apicio (I secolo d.C.), friggevano pietanze nel miele bollente o in un mix di acqua, *garum* e olio non d'oliva oppure strutto. Il poeta Marziale parlerà di botteghe di friggitoria, come quelle viste ancora oggi a Pompei. Si friggeva nella Cina del XV secolo a.C., quando i cinesi – che già usavano oli vegetali e di semi come soia e sesamo – crearono un utensile

in ghisa, il "wok", larga padella dal fondo stretto, oggi familiare ai più. Il fritto come lo conosciamo oggi appare nel Medio-

evo, sulle tavole imbandite dei ricchi nelle cui cucine si friggeva di tutto con strutto, lardo e grasso d'oca – nel Nord Italia, terra di latticini, si preferirà il burro – tutto tranne il pesce, che meritava di essere fritto nel pregiato olio d'oliva.

Nel XX secolo affiancano le padelle le friggitrici a cestello a immersione ispirate a quelle professionali. Premesso che l'unica frittura è quella che vede l'immersione in un grasso, la ricerca va in direzione di strumenti più moderni e avanzati, che sappiano coniugare la golosità di un fritto croccante con l'attenzione alla salute.

segue >

amiche in cucina

Cucinano prelibatezze croccanti fuori e morbide dentro con fantasia, senza fatica e in poco tempo; sono attente alla sostenibilità e lavorano in totale sicurezza perché non serve scaldare né consumare grassi infiammabili... Queste sono solo alcune caratteristiche delle nuove friggitrici ad aria. Sarà per questo che tutti le cercano?

FUSI DI POLLO AFFUMICATI

FACILISSIMA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
10 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
310 CAL/PORZIONE

**8 fusi di pollo – 2 uova
– 0,8 dl di latte – 1/2
limone – 100 g di farina
00 – 2 cucchiaini di
paprica affumicata –
olio extravergine d'oliva
– sale**

1 Mescolate il latte con un cucchiaino di succo di limone e lasciate riposare per

5 minuti. Sbattete le uova in una ciotola e unite il latte al limone.

2 Mescolate la farina con la paprica e insaporite i fusi di pollo con una presa di sale.

3 Passate i fusi nella farina aromatizzata, poi nel composto di latte e uova, e ancora nella farina; conditeli con qualche goccia di olio, disponeteli nel cestello della friggitrice ad aria calda a 200° e cuoceteli per 30 minuti.

Una soluzione arriverà negli anni Duemila: si deve all'olandese Fred van der Weij, manager della Philips Electronics Company, l'invenzione della tecnologia della friggitrice ad aria (o air-fryer). Fred cercava un modo per dare croccantezza alle sue patatine fritte senza... friggerle. Fu così che, nel 2005, van der Weij iniziò a lavorare su una "friggitrice ad aria". La prima, a forma di uovo e prodotta da Philips, fu presentata nel 2010 all'Internationale Funkausstellung, importante fiera a Berlino. Combina l'irradiazione (circa 200°) da resistenze elettriche interne a un potente flusso d'aria in una camera di cottura chiusa (come in un forno ventilato con una super-ventola): è l'aria - e non l'olio - a cuocere uniformemente e velocemente i cibi e a riscaldarne la superficie, che diventa così croccante e dorata, mentre l'interno rimane ben cotto e morbido. Oggi modelli sempre più evoluti sono presenti in molte cucine, nel tempo si sono sviluppati e diversificati, nella potenza e nelle capacità multi funzione. La friggitrice ad aria presenta qualche limitazione: la struttura a cestello non è pensata per raccogliere una pastella molto liquida (vale per tutti i piatti troppo umidi o liquidi in generale). Per ovviare, basta spruzzare i cibi con olio spray e passarli nel pangrattato o nella farina di mais. Viste le piccole dimensioni interne, va ricordato che il cibo va inserito in quantità limitate, cuocendolo a pezzi. Per ogni dubbio, consultate i ricettari che troverete nella confezione e online.



Nella foto in apertura ciotolina di Claylab. In questa pagina tagliere di Paderno. Indirizzi a pagina 130



Masterpro by Carlo Cracco è dotata di doppio cestello per preparare secondo e contorno insieme e 6 programmi preimpostati, (2460W, capacità totale 7,6 l, cm 39,2x35x33,5, € 159). **Bergner**



Per fritti super croccanti serve l'air fryer T22 con tecnologia TurboAir, 11 programmi preimpostati, collegata con App e Alexa a tantissime ricette, silenziosa, senza BPA e PFOA (1500W, capacità 5 l, cm 14,21x10,67x12,05h, € 139). **Proscenic**

Senza olio né odori e meno calorie con la friggitrice ad aria AF200 dotata di sensori touch e display LCD, 6 programmi impostati, timer di precisione e temperatura regolabile; (1400W, capacità 3 l, cm 37x37x37,4h, € 167). **Caso Design**



Nel forno-friggitrice il cibo resta croccante fuori e morbido dentro grazie alla circolazione d'aria fino a 200°; con 8 programmi, display digitale, timer, 2 griglie, 1 cestello per fritti, 1 set di spiedini, 1 girarrosto e 1 teglia (1800W, capacità 12 l, cm 38x33,5x39h, € 99). **Kasanova**



Instant-Vortex Plus Clearcook frigge, arrostitisce, cuoce al forno, riscalda e disidrata fino a 6 porzioni con tecnologia EvenCrisp, pannello digitale, 6 programmi, sportello in vetro, cestello e vassoio antiaderenti (1700W, capacità 5,7 l, cm 30x33x37,9h, € 169,99). **Künzi**



Mi Smart Air Fryer offre 100 e più ricette su Mi Home App, ha display Oled, griglia e cestello a 7 strati antiaderente, cottura programmata fino a 24 ore, prepara yogurt, essicca la frutta, scongela e fermenta le verdure (1500W, capacità 3,5 l, cm 25,2x30,4x33,5h, € 119,99). **Xiaomi**

Frittura da guinness

CUOCA, CONDUTTRICE TELEVISIVA E FOODBLOGGER TRA LE PRIME IN ITALIA, SONIA PERONACI CI DÀ IDEE E TRUCCHI SULL'USO DELLA FRIGGITRICE AD ARIA

QUAL È LA SUA ESPERIENZA CON LA AIR-FREYER? MI HA SORPRESO PER LA VERSATILITÀ E IL BASSO CONSUMO. I MODELLI PIÙ COMPLETI SONO IDEALI PER CUCINE DOVE IL FORNO TRADIZIONALE È ASSENTE PERCHÉ, CON GLI APPOSITI STAMPI, SI POSSONO CUCINARE ANCHE TORTE, PLUMCAKE E MUFFIN. OGNI MODELLO È COMPLETO DI RICETTARIO CARTACEO E ONLINE.

QUALI SONO I MATERIALI DA USARE? QUELLI CHE VANNO IN UN FORNO TRADIZIONALE: ALLUMINIO, METALLO, TEFLON, CERAMICA. ATTENZIONE ALLA DIMENSIONE DELLE TEGLIE CON UN MODELLO A CESTELLO, PER POTERLE ESTRARRE COMODAMENTE. SI POSSONO USARE ANCHE FOGLI DI ALLUMINIO PER ALIMENTI E CARTA DA FORNO, IDEALE PER I CARTOCCHI.

QUALCHE IDEA SFIZIOSA? È IDEALE PER FARE LE CALDARROSTE, BASTA INCIDERLE E METTERLE NEL CESTELLO, SENZA OLIO. ANCHE I POPCORN VENGONO BENISSIMO, BASTA FODERARE PRIMA IL CESTELLO CON CARTA FORNO; C'È CHI VAPORIZZA SOPRA POCO OLIO, MA NON È NECESSARIO. A 40° SI PUÒ ESSICCAR FRUTTA E VERDURA, MENTRE CROCCHETTE E POLPETTINE SONO IRRESISTIBILI: CROCCANTI FUORI E TENERE DENTRO.

Nove funzioni automatiche e manuali per Easy Fry Oven&Grill: frittura, rosolatura, grill, cottura al forno e allo spiedo, disidratazione, tostatura e riscaldamento; ha 3 vassoi da disporre su tre ripiani e 7 accessori inclusi (2000W, capacità 11 l, cm 32,5x32,3x37h, € 229,99). **Moulinex**



croccantezza garantita



Cottura uniforme e doratura perfetta con SatisFry Air & Grill Multi Cooker grazie all'aria fino a 260° dall'alto e dal basso; 7 funzioni di cottura, temperatura regolabile, display digitale touch screen, cestello e grill lavabili in lavastoviglie, timer con spegnimento automatico (1745W, capacità 5,5 l, cm 28,2x32x37,8h, € 199,99). **Russell Hobbs**



I TAGLI DEL



GUIDA DEDICATA ANCHE AI PIÙ ESPERTI PER TRATTARE CON SAPIENZA OGNI TAGLIO ED ESALTARNE LE QUALITÀ. VALORE AGGIUNTO, I CONSIGLI MAGISTRALI DI UN MACELLAIO PADRONE DI TECNICA ED ESPERIENZA

a cura di Enza Dalessandri, testo di Daniela Falsitta, ricette di Stefano Grandi,
foto di Felice Scoccimarro, styling Alkèmia

Manzo

NONA PUNTATA

Copertina e fesone di spalla



Qui accanto, i due tagli descritti nel servizio: il fesone (sotto) pesa circa 7 kg, la copertina 4,5.

Potrebbe anche essere che i loro nomi non vi dicano molto, ma scommettiamo che è solo questione di intendersi meglio. Per buona parte degli italiani infatti la copertina si chiama “cappello del prete” e il fesone è la “polpa di spalla”. Più chiaro adesso? Una volta aumentata la sensazione di familiarità con i due tagli, è arrivato anche il momento di dire qualcosa che probabilmente ai più è meno noto. Copertina e fesone, infatti, sono da sempre ritenuti

classiche carni per bollito e per brodo (mamme e nonne lo potranno confermare con slancio). Tuttavia entrambe queste validissime vocazioni non sono le uniche: sia l'una che l'altro possono essere adibiti con uguale soddisfazione alla preparazione di bistecche e bistecchine, involtini, brasato, tartare e altro ancora, nel modo che presto vedremo, tanto che il loro prezzo economico risulta un affare sia per il portafoglio che per la gola.

segue >

UNA CARNE MEDIAMENTE MAGRA

CON UN CONTENUTO DI GRASSO VARIABILE TRA IL 4 E IL 7%, LA COPERTINA NON È CONSIDERATA UN TAGLIO MAGRO. NONOSTANTE CIÒ, QUANDO VIENE CUCINATA INTERA, È BUONA NORMA SOTTOPORLA A UNA LARDELLATURA CHE AMMORBISCA ANCHE LE ZONE PIÙ MAGRE E LA RENDA ANCORA PIÙ SUCCOSA. PER EFFETTUARE L'OPERAZIONE FACILMENTE MUNITEVI DELL'APPOSITO AGO E INSERITE NELLA CARNE BASTONCINI DI LARDO O DI PANCETTA LARGHI MEZZO CM E LUNGHI CIRCA 5.



ARROSTO DELLA VENA

FORSE L'AVRETE GIÀ SENTITO NOMINARE. E MAGARI IN QUELLE OCCASIONI AVETE PENSATO CHE SI TRATTASSE DAVVERO DI UN PARTICOLARE TIPO DI ARROSTO (SENZA TUTTAVIA IMMAGINARNE LA RICETTA). EBBENE, ERA TUTTO SBAGLIATO: CON IL NOME "ARROSTO DELLA VENA" SI FA ANCORA UNA VOLTA RIFERIMENTO ALLA COPERTINA DI SPALLA, CHE GIÀ ALTROVE ABBIAMO SPIEGATO COME SIA SPESSO DENOMINATA CAPPELLO DEL PRETE. ESSENDO QUESTO TAGLIO ATTRAVERSATO DA UNA GROSSA VENATURA (IN REALTÀ SI TRATTA DI UNO SPESSO STRATO DI TESSUTO CONNETTIVO VISTO IN SEZIONE), IN ALCUNE ZONE D'ITALIA LO SI CHIAMA PROPRIO COSÌ. QUESTO TESSUTO D'ALTRONDE, QUANDO SI CUCINA BOLLITO O IN UMIDO, DIVENTA NON SOLO UN TRATTO CARATTERISTICO MA ANCHE SUCCULENTO.



BRASATO AL BAROLO

È UNA DELLE PIÙ NOTE SPECIALITÀ PIEMONTESI, PERFETTA PER LE FREDE GIORNATE INVERNALI. PER REALIZZARE QUESTA RICETTA, COPERTINA O FESONE DI SPALLA SONO TAGLI IDEALI. SI COMINCIA LASCIANDO MARINARE LA CARNE CON UN'INTERA BOTTIGLIA DI VINO, MA ANCHE ORTAGGI, ERBE, AGLIO, CHIODI DI GAROFANO E CANNELLA PER ALMENO 3 ORE, QUINDI LA SI SGOCCIOLA E INFARINA. SI PROSEGUE FACENDOLA ROSOLARE NEL TEGAME CON OLIO E BURRO E POI CUOCENDOLA PER 2-3 ORE NELLO STESSO LIQUIDO DELLA MARINATA. IL RISULTATO SARÀ UNA CARNE SCIOGLIEVOLE E DAL PROFUMO BUONISSIMO.



TANTE OTTIME FETTE E FETTINE

SE TAGLIATO FINEMENTE, IL FESONE DÀ FETTINE DI CARNE MOLTO SAPORITE. POSSONO ESSERE USATE PER INVOLTINI, PIZZAIOLA, STRACCETTI, COTOLETTE IMPANATE O SCALOPPINE. L'IMPORTANTE È BATTERLE SEMPRE CON IL BATTICARNE PER ROMPERNE LE FIBRE, PIÙ TENACI DI QUELLE DELLA COPERTINA. ESSENDO MOLTO MAGRO QUESTO TAGLIO SI PRESTA ANCHE AI CRUDI (CHE RENDONO IL GRASSO INACCETTABILE AL PALATO), PURCHÉ TAGLIATO SOTTILE O MACINATO MOLTO FINE.

Prima di tutto però conosciamoli da vicino. Copertina e fesone di spalla sono tagli limitrofi del quarto anteriore. Tra i due la copertina, che a dispetto del nome tanto piccola non è (pesa tra i 4 e i 5 kg), risulta appena più arretrata, in direzione del posteriore, ed è forse più versatile e nobile. Di forma piatta e trapezoidale (anche se qualcuno la definisce triangolare, da cui il nome di "cappello del prete") è formata da due muscoli: il sottospinato e il piccolo rotondo. Il primo è più grande e particolarmente tenero, forse si tratta addirittura del muscolo più morbido dell'intero bovino dopo quello del filetto; infatti come quest'ultimo non è sottoposto a grossi sforzi e non si irrobustisce molto. In aggiunta, la copertina contiene una buona quantità di tessuto connettivo che in cottura assume una consistenza scioglievole e una certa quantità di grasso infiltrato, altro requisito interessante. Quanto al fesone, ha sicuramente dalla sua il peso quasi doppio, la magrezza (per chi tiene a questa caratteristica) e la particolare economicità, perciò se lo si vuole destinare al bollito non vi sarà nulla da eccepire, ma i suoi tre muscoli (di consistenza un po' diversa) sono così saporiti che varrebbe la pena sperimentarli anche a fette e fettine, a cubotti, a carpaccio o a finissima tartare.

Dall'acqua alle braci

Se fino a qualche anno fa la copertina era solo "da bollito", oggi tra i cultori della carne si è diffusa una sua interpretazione tutta fuoco e spirito western. È la *flat iron steak* e, come già dice il nome, si tratta di una bistecca piatta, anzi di due, ricavate suddividendo la copertina nello spessore. Perfette da cucinare sulla brace rovente del BBQ, pochissimi minuti per lato e girandole un paio di volte, le due flat iron steak si gustano al sangue, una volta raggiunta la temperatura di 48°, proprio come le *steak house* americane o brasiliane ci insegnano. L'unico obbligo per poterle destinare a questo genere di cottura è eliminare completamente il tessuto connettivo che caratterizza la copertina, operazione molto semplice peraltro visto che si concentra in un'unica fascia centrale.

Oppure nel vino e nel brodo

Anche le cotture nel vino, nel brodo e nella birra si aggiungono a questi tagli che gli chef utilizzano spesso per brasati, stufati o spezzatino, ovvero per preparazioni a lunga cottura e con l'aggiunta di liquidi, sia interi (come nell'eccellente brasato al Barolo) che a pezzi (come nelle ricette di stufato, spezzatino e gulasch). Molte di queste preparazioni sono radicate nell'Italia settentrionale o addirittura nel nord Europa (com il gulasch) ma ve ne sono di altrettanto note che appartengono alla cucina del sud. Citiamo per esempio la famosa "genovese" e il ragù alla napoletana, ossia le due salse di carne partenopee ottenute cucinando per ore pezzi di carne interi, fino a lasciarli disfare nelle cipolle o nel pomodoro. Nessun taglio sarà adatto come la nostra copertina.

Il macellaio Fabio Campagnolo mostra come ricavare le flat iron steak. Dopo aver rimosso la membrana bianca che riveste la copertina, la divide in due seguendo la linea bianca che l'attraversa proprio al centro dello spessore. Rimuove quindi questa "fetta" di tessuto connettivo e ottiene le due ottime bistecche.



SANDWICH DI FESONE DI SPALLA CON VERDURE, UOVA E BACON CROCCANTE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA
1020 CAL/PORZIONE

600 g di fesone di spalla – 4 panini di pan brioche – 4 uova – 2 pomodori ramati – 2 cuori di lattuga (40 g circa) – 8 fette di bacon – 1 cipolla bionda – 2 carote – 2 coste di sedano – timo – maggiorana – olio extravergine d'oliva – burro – sale – pepe

per la salsa rosa 1 uovo – 1 tuorlo – il succo di 1/2 limone – 1/2 cucchiaino di senape liscia – 150 ml di olio di girasole – 100 g di ketchup – 5 gocce di Worcestershire Sauce – 3 gocce di Tabasco – 30 ml di Vermut – sale – pepe

1 Mondate il sedano, sbucciate la cipolla, raschiate le carote e tritateli grossolanamente. Fate dorare il trito in una casseruola che possa andare anche in forno con qualche cucchiaino d'olio, timo e maggiorana. Aggiungete il fesone di spalla, salate, pepate e lasciatelo caramellare su ogni lato avvolto da ortaggi ed erbe. Spostate la casseruola in forno, chiudetela con il coperchio e cuocete a 200° per

altri 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

2 Mondate e lavate i cuori di lattuga, lavate i pomodori e riduceteli a rondelle. Sciogliete una noce di burro in una padella antiaderente, rompete delicatamente le uova e cuocetele all'occhio di bue, salate, pepate e mettetele da parte. Disponete le fette di bacon nella padella ancora calda e rosolatele a fiamma vivace sui due lati finché diventeranno croccanti.

3 Preparate la salsa rosa: con l'aiuto di un frullatore a immersione emulsionate l'uovo intero, il tuorlo, il succo di limone, sale, pepe e senape. Versate a filo l'olio di semi di girasole continuando a emulsionare finché la maionese sarà pronta. Aggiungete il ketchup, il Vermut, la Worcestershire Sauce, il Tabasco e frullate ancora brevemente.

4 Tagliate il fesone a fette di 1/2 cm. Dividete in due i panini, spalmateli di burro e tostateli sul lato imburrato in una padella calda. Farcite i sandwich realizzando questi strati: una fetta di carne, un po' di salsa, una rondella di pomodoro, una foglia di insalata, un uovo all'occhio di bue, 2 fette di bacon, di nuovo carne e ancora salsa. Chiudete i sandwich e servite.



Per seguire lo chef nella preparazione: salepepe.it/ricette/piatto-unico/misto/sandwich-di-fesone-di-spalla o inquadrare il QR code



Per seguire lo chef
nella preparazione:
[salepepe.it/
ricette/piatto-
unico/misto/
ramen-con-
copertina-di-spalla](http://salepepe.it/ricette/piatto-unico/misto/ramen-con-copertina-di-spalla)
o inquadrare il QR
Code



CIOTOLA DI LUCA PEDONE DI CLAYLAB. INDIRIZZI A PAGINA 130

RAMEN CON BOCCONCINI DI COPERTINA DI SPALLA, PAK-CHOI E NOODLES

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
375 CAL/PORZIONE

800 g di copertina di spalla pulita – 1 spicchio
d'aglio – 1 peperoncino – 100 ml di salsa di soia
– 10 ml di olio di sesamo – 7 cipollotti cinesi – 1
carota – 1 cipolla bionda – 1 costa di sedano – 8
funghi shiitake – 2 uova – 320 g di noodles
– 200 g di pak-choi (cavolo cinese) – 15 ml di
miso – 10 ml di sakè – zenzero fresco – olio
extravergine d'oliva – sale

1 Tagliate 400 g di carne a cubetti e trasferiteli in una pirofila con l'aglio in camicia, 70 ml di salsa di soia, il peperoncino privato dei semi, 2 cipollotti cinesi a julienne e 5 ml di olio di sesamo. Lasciate marinare in frigo per circa 2 ore.
2 Riunite la carota, la cipolla, 2 cipollotti cinesi e il sedano mondati e tagliati a pezzi in una pentola d'acqua fredda. Immergete la carne rimasta e fate bollire. Schiumate e cuocete per un'ora. Filtrate il brodo.

3 In una padella scaldate un cucchiaino d'olio extravergine con altri 2 cipollotti cinesi a julienne. Aggiungete i cubetti di carne sgocciolati dalla marinata e cuoceteli a fuoco vivace finché inizieranno a caramellarsi. Lasciateli cuocere per circa 30 minuti a fuoco dolce unendo poco brodo quando occorre (tenetene da parte 800 ml per servire il ramen).

4 Dopo aver separato le foglie verdi, tagliate a julienne il gambo bianco del pak-choi, il cipollotto cinese rimasto e i funghi shiitake. Spadellate le verdure con olio extravergine molto caldo per 3-4 minuti lasciandole sode e croccanti.

5 In una casseruola versate il brodo tenuto da parte, unite il miso, la salsa di soia e l'olio di sesamo rimasti, il sakè e un pezzo di zenzero fresco grattugiato. Mescolate e cuocete a fuoco medio fino al bollire. Spegnete e filtrate. In un'altra pentola cuocete i noodles per 5-6 minuti in abbondante acqua salata e scolateli. Cuocete le uova alla coque in acqua bollente per 5-6 minuti, raffreddatele in acqua e ghiaccio e sgusciatele. Suddividete nelle ciotole la carne, le verdure saltate, le foglie di pak-choi, i noodles, unite mezzo uovo e irrorate con il brodo molto caldo.

piccola enciclopedia della carne

QUINTO QUARTO

QUESTO TERMINE È SINONIMO DI FRATTAGLIE O INTERIORA E SI RIFERISCE A TUTTE QUELLE PARTI DEL BOVINO, COMPOSTE DAI SUOI ORGANI, CON BASSISSIMO VALORE COMMERCIALE MA CHE, UNA VOLTA CUCINATE A DOVERE, POSSONO DARE GRANDE SODDISFAZIONE. LE PARTI PIÙ NOTE DEL QUINTO QUARTO SONO TRIPPA, ROGNONI, CUORE, POLMONI, FEGATO, MILZA E ANIMELLE. L'ORIGINE DEL NOME FA RIFERIMENTO AL FATTO CHE LA CARCASSA VIENE DIVISA IN QUATTRO PARTI: DUE ANTERIORI E DUE POSTERIORI, PERCIÒ QUEL CHE RESTA È IL "QUINTO".

RUB

È SEMPLICEMENTE UN INSIEME DI SPEZIE, SALE, ZUCCHERO E TALVOLTA DI ERBE AROMATICHE CHE, MESCOLATI TRA LORO, VENGONO STROFINATI SU UN PEZZO DI CARNE CRUDA PRIMA DI CUOCERLO. INSIEME A UN USO SAPIENTE DEL FUMO E DELL'UMIDITÀ, IL RUB CONTRIBUISCE ALLA FORMAZIONE DEL BARK, LA CROSTICINA SCURA ED AROMATICA CHE DÀ SAPORE E PROFUMO IRRESISTIBILI AD ALCUNE CARNI CUCINATE ALLA GRIGLIA.

FOIL

MOLTO POPOLARE TRA I GRILL ADDICTED, SI TRATTA DI UNA TECNICA DI COTTURA CHE CONSISTE NEL CUOCERE LA CARNE AVVOLTA IN UN INVOLUCRO DI ALLUMINIO (VASCHETTA O FOGLI) IN MODO DA CREARE ATTORNO A ESSA UN AMBIENTE UMIDO E CON UNA TEMPERATURA INTORNO AI 100°. QUESTA TECNICA È PARTICOLARMENTE UTILE QUANDO SI VOGLIONO CUOCERE ALLA GRIGLIA CARNI DI SECONDA SCELTA RICCHE DI COLLAGENE CHE IN QUESTO MODO POTRANNO CUOCERE PIÙ A LUNGO E, GRAZIE AI VAPORI, TRASFORMARSI IN TAGLI MORBIDISSIMI.



frittelle *di frutta*

DI MELE E PERE PER IL
PIACERE DELLA SEMPLICITÀ;
DI ALBICOCCHIE E PRUGNE
SECCHIE, DI ANANAS O
MANGO PER QUELLO DELLA
SORPRESA. CON I LORO
GUSCI GONFI E FRAGRANTI
FANNO SUBITO FESTA,
A CARNEVALE E NON SOLO

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Livia Sala, foto di
Michele Tabozzi, styling di Stefania Aledi



DI ANANAS E BANANA ALLO
YOGURT GRECO

pag. 75



Alzata La Fornacina
Keramik Studio;
tessuto Christian
Fischbacher. A sinistra:
piatti La Fornacina
Keramik Studio; ciotola
Leaves Ceramics;
piattino Giovelab;
tessuto Christian
Fischbacher. Nella
pagina precedente:
ciotola La Fornacina
Keramik Studio.
Indirizzi a pagina 130

DI ALBICOCCHES SECCHES E
CIOCCOLATO

pag. 75



Qui sotto, piatto Jars
Ceramistes. Nella
sequenza a destra,
oggetti di Jars
Ceramistes, La
Fabbrica del Lino,
Giovelab, Upim Casa
e La Fornacina
Keramik Studio.
Indirizzi a pagina 130





FRITTELLE DI MELE CON PASTELLA PROFUMATA ALL'ALLORO, ROSMARINO E LIMONE

MEDIA
PER 20 FRITTELLE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
95 CAL/PORZIONE

4 mele – 200 g di farina 00 – 2 uova – 125 ml di latte – 2 o 3 piccole foglie d'alloro – 1 rametto di rosmarino – 1 limone non trattato – 1/2 bustina di lievito per dolci – 3 cucchiaini di zucchero (più quello per spolverizzare) – 1/2 cucchiaino di cannella in polvere – olio di semi per friggere – 300 ml di panna fresca – 2 cucchiaini di zucchero a velo

1 In un pentolino riunite il latte con le foglie di alloro, un pezzetto di scorza di limone e qualche ciuffetto di rosmarino. Fate scaldare senza portare a ebollizione, poi spegnete e lasciate raffreddare tenendo gli aromi in infusione, infine filtrate.

2 Sbucciate le mele, eliminate il torsolo e tagliatele a fette di circa 8 mm di spessore.

3 Insaporite le mele con la cannella, una spruzzata di succo di limone e un cucchiaino di zucchero.

4 Preparate la pastella: sgusciate le uova in una terrina, unitevi la farina e il lievito setacciati, il latte preparato e il resto dello zucchero. Mescolate bene gli ingredienti con una frusta.

5 Immergete le fette di mela nella pastella. Utilizzando una forchetta, raccoglietele cercando di eliminare l'eccesso.

6 Montate la panna con lo zucchero a velo, senza renderla troppo soda. Friggete le frittelle in olio di semi abbondante e ben caldo finché saranno gonfie e dorate; sgocciolatele con un ragno su qualche foglio di carta per fritti e spolverizzatele con un po' di zucchero semolato. Servitele immediatamente con la panna montata.

BASTONCINI DI MANGO ALLA
BIRRA

pag. 76



Ciotola Leaves
Ceramics e piatto
Stefano Toniolo
Ceramiche. A destra:
piatto La Fornacina
Keramik Studio;
tovagliolo
La Fabbrica del Lino
e ciotolina Stefano
Toniolo Ceramiche.
Indirizzi a pagina 130

DI FRUTTA SECCA AL
MASCARPONE

pag. 76



LA DOLCE VITA FRITTELLE DI FRUTTA

In questa pagina:
piatti La Fornacina
Keramik Studio e
tessuto di Christian
Fischbacher.
Indirizzi a pagina 130



DI PERE E RICOTTA
AGLI AMARETTI



DI PERE E RICOTTA AGLI AMARETTI

MEDIA
PER 36 FRITTELLE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
50 CAL/PORZIONE

200 g di farina 00 – 200 ml di latte – 125 g di ricotta – 40 g di zucchero + quello per spolverizzare le frittelle – 8 g di lievito di birra fresco – 3 pere non troppo mature – olio di semi per friggere – sale

1 Stemperate il lievito di birra nel latte tiepido con un pizzico di zucchero e lasciatelo riposare per una decina di minuti, poi versate il mix sulla farina, poco alla volta, mescolando continuamente una frusta.

2 Aggiungete lo zucchero rimasto, la ricotta, un pizzico di sale e amalgamate bene il tutto. Coprite e lasciate riposare la pastella in un luogo tiepido per un paio d'ore.

3 Sbucciate le pere, tagliatele a metà, eliminate il torsolo e tagliatele a spicchietti. Immergete gli spicchietti nella pastella, raccoglieteli e tuffateli in abbondante olio caldo; scolate le frittelle quando saranno gonfie e dorate e sgocciolatele su carta per fritti. Fate rotolare in un piatto fondo con un po' di zucchero semolato e servitele ancora calde.

DI ANANAS E BANANA ALLO YOGURT GRECO

MEDIA
PER 24 FRITTELLE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 5 MINUTI
95 CAL/PORZIONE

per le frittelle 110 g di farina 00 – 90 g di zucchero semolato – 80 g di yogurt greco intero – 125 ml di latte – 1 uovo – 1 pizzico di cannella – 1 cucchiaino di lievito per dolci – 180 g di ananas già pulito – 1 banana – olio di semi per friggere – sale
per lo sciroppo e per decorare 100 g di zucchero – 1/2 limone – 60 g di granella di pistacchi

1 Preparate lo sciroppo: fate sobbollire lo zucchero con 50 ml d'acqua e il succo del mezzo limone per 5-6 minuti.

2 In una ciotola raccogliete la farina setacciata con il lievito; unite lo zucchero, la cannella e un pizzico di sale, poi aggiungete l'uovo sbattuto con lo yogurt e il latte. Amalgamate tutto con una frusta per eliminare i grumi. Tagliate l'ananas e la banana a pezzettini e incorporate anch'essi alla pastella, mescolando ancora.

3 Scaldate un dito d'olio in una padella molto larga e versatevi il mix a cucchiaiate, distanziando le frittelle una dall'altra e rigirandole un paio di volte durante la cottura. Sgocciolatele ben gonfie e dorate su alcuni fogli di carta per fritti e servitele spolverizzate con la granella di pistacchi e, se vi piace, accompagnate da crema inglese.

DI ALBICOCCHES SECCHES E CIOCCOLATO

MEDIA
PER 50 FRITTELLE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 5 MINUTI
65 CAL/PORZIONE

350 g di albicocche disidratate – 100 ml di Marsala – 100 g di cioccolato fondente – 75 g di mandorle tostate per la pastella 130 g di farina 00 – 2 uova – 100 ml di vino bianco – 40 g di zucchero – 30 g di burro – olio di semi per friggere – sale

1 Mettete le albicocche in una ciotola, spruzzatele con il liquore e lasciatele riposare per una ventina di minuti. Tritate il cioccolato con le mandorle, abbastanza finemente, quindi asciugate parzialmente le albicocche con carta da cucina e farcitele con il trito di cioccolato e mandorle.

2 Preparate la pastella: sgusciate le uova, dividete i tuorli dagli albumi e montateli a neve con un pizzico di sale. In una ciotola mescolate la farina con lo zucchero, unite il burro fuso, i tuorli, il vino e, infine, gli albumi preparati. Amalgamate bene ma delicatamente per non farli smontare.

3 Immergete le albicocche nella pastella, quindi tuffatele in un tegame con olio abbondante e profondo ben caldo: scolatele quando saranno dorate e gonfie e asciugatele su carta per fritti. Servite subito le frittelle, ancora ben calde.



LA DOLCE VITA FRITTELLE DI FRUTTA

DI MANGO ALLA BIRRA

MEDIA
PER 24 FRITTELLE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
90 CAL/PORZIONE

1 grosso mango – 2 uova – 25 g di zucchero di canna grezzo – 175 g di farina 00 – 1 cucchiaino di lievito per dolci – 135 ml di birra IPA – 20 g di burro – 120 g di zucchero semolato – olio di semi per friggere – confettini colorati per guarnire

1 Setacciate la farina con il lievito e miscelateli con la farina. Sbattete le uova, unite il burro fuso e 85 ml di birra mescolando bene con una frusta e amalgamate il tutto alle polveri.
2 Versate il resto della birra in un pentolino con lo zucchero semolato e 50 ml d'acqua: lasciate sobbollire lo sciroppo per 5-6 minuti.
3 Pelate il mango e ricavatene tanti bastoncini di 1 cm di lato. Immergeteli nella pastella, poi tuffateli in abbondante olio caldo: sgocciolateli quando le frittelle risulteranno ben gonfie e dorate e fate asciugare su qualche foglio di carta per fritti.
4 Irrorate le frittelle con lo sciroppo alla birra, cospargetele con i confettini colorati e servitele ben calde.

FRITTELLE DI FRUTTA SECCA AL MASCARPONE

MEDIA
PER 36 FRITTELLE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
95 CAL/PORZIONE

**120 g di uvetta – 150 g di prugne disidratate denocciolate – 150 ml di succo d'arancia
per la pastella 150 g di fecola di patate – 50 g di farina 00 – 300 g di mascarpone – 2 uova – 50 g di zucchero a velo – 1 cucchiaino di lievito per dolci – sale
per la crema inglese 2 tuorli – 100 ml di panna fresca – 80 ml di latte – 30 g di zucchero
per decorare fiorellini eduli essiccati**

1 Preparate la crema inglese: in un pentolino lavorate i tuorli con lo zucchero; scaldate la panna con il latte e versatela sui tuorli, continuando a mescolare. Mettete la preparazione sul fuoco, a fiamma dolcissima, e cuocete mescolando fino a quando la crema velerà il dorso del cucchiaino, toglitelo dal fuoco e lasciate raffreddare.
2 Tagliate le prugne a pezzettini e metteteli in una ciotola insieme all'uvetta: bagnate la frutta con il succo d'arancia e lasciatela ammorbidire per

una ventina di minuti, infine sgocciolatela e tamponatela con carta da cucina per asciugarla solo parzialmente.

3 In una terrina miscelate la fecola di patate con la farina, lo zucchero a velo, un pizzico di sale e il lievito. A parte sgusciate le uova, sbattetele con il mascarpone e poi amalgamatele bene alle polveri, facendo attenzione a eliminare tutti i grumi. Tuffate la frutta nella pastella ottenuta e mescolate.

4 Fate scaldare un tegame con abbondante olio. Mettetevi a friggere il mix di frutta e pastella a cucchiaiate, ben distanziate tra loro: lasciate gonfiare e dorare le frittelle, quindi sgocciolatele su alcuni fogli di carta per fritti.

5 Servite accompagnando con la crema inglese e decorate con i fiorellini eduli essiccati.

CONSIGLI PER FRITTURE DELICATE

CI VUOLE UNO SCUDO EFFICACE. DELICATA COM'È, LA FRUTTA NON SOPPORTA IL CONTATTO CON L'OLIO BOLLENTE. PER FARLE DA SCUDO OCCORRE LA PASTELLA CHE NON DEVE SCIVOLARE MA AVVOLGERLA E INGLOBARLA PERFETTAMENTE. NEL PREPARARLA, È BENE NON ABBONDARE CON LO ZUCCHERO CHE BRUCIA FACILMENTE. MEGLIO METTERNE POCO E SPOLVERIZZARE LE FRITTELLE SOLO ALLA FINE.

LA SCELTA DELL'OLIO GIUSTO. QUANDO SI FRIGGE, È IMPORTANTE CHE L'OLIO ABBA UN PUNTO DI FUMO SUFFICIENTEMENTE ALTO, OVVERO CHE POSSA RESISTERE AD ALTE TEMPERATURE SENZA BRUCIARE E DETERIORARSI DANDO LUOGO A SOSTANZE NOCIVE. L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA HA UN PUNTO DI FUMO MOLTO ALTO MA IL SUO GUSTO, CON LA FRUTTA, RISULTEREBBE TROPPO INVADENTE. UN BUON COMPROMESSO TRA SALUTE E SAPORE È L'OLIO DI SEMI DI ARACHIDE, CHE HA UN GUSTO DELICATO E TIENE LE ALTE TEMPERATURE. QUALSIASI OLIO SI SCELGA, RICICLARLO NON È MAI UNA BUONA IDEA PERCHÉ IL PUNTO DI FUMO SI ABBASSA NOTEVOLMENTE. STESSO DISCORSO VALE PER CHI INTENDESSE RABBOCCARLO: L'OLIO "FRESCO" FINIREBBE

PER DEGRADARSI MOLTO PIÙ RAPIDAMENTE DI QUANTO SAREBBE AVVENUTO NORMALMENTE.

LA TEMPERATURA GIUSTA. OVVIAMENTE DEV'ESSERE ALTA, INTORNO AI 180° CIRCA. PER MISURARLA, SE NON POSSEDETE UN TERMOMETRO DA CUCINA, SI PUÒ USARE IL METODO DEL CUCCHIAIO DI LEGNO: IMMERGETE IL MANICO NELL'OLIO E SE VEDETE TANTE BOLLICINE CHE SI FORMANO TUTTO ATTORNO, LA TEMPERATURA È STATA RAGGIUNTA. A QUESTO PUNTO, AFFINCHÉ IL CALORE SI MANTENGA STABILE, RESISTETE ALLA TENTAZIONE DI CUOCERE TANTE FRITTELLE IN UNA SOLA VOLTA, FINIREBBERO PER RAFFREDDARLO. ANCHE LA PROFONDITÀ DELL'OLIO NELLA PADELLA VI AIUTERÀ A MANTENERLO IN TEMPERATURA E ALLO STESSO TEMPO DARÀ MODO ALLE FRITTELLE DI GALLEGGIARE E NON TOCCARE IL FONDO. È QUASI IMPOSSIBILE NON FAR CADERE QUALCHE GOCCIA DI PASTELLA; ELIMINATELA CON UN MESTOLO FORATO.

LA PADELLA IDEALE. HA I BORDI ALTI MA NON È TROPPO AMPIA. IL MATERIALE MIGLIORE È IL FERRO, CHE DIFFONDE IL CALORE SULL'INTERA SUPERFICIE IN MODO PIÙ UNIFORME. VA BENE ANCHE L'ALLUMINO PURCHÉ PESANTE E I RIVESTIMENTI ANTIADERENTI.

sale&pepe shopping

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Una nota piccante per San Valentino da Latteria Tre Cime con il formaggio DIAVOLO

Realizzato con il prezioso Latte Fieno STG, arricchito da una nota piacevolmente piccante.

Latteria Tre Cime, la storica cooperativa altoatesina di Dobbiaco (BZ), propone il formaggio Diavolo, morbido con pochi forellini. A rendere questo formaggio unico e speciale è l'aggiunta di peperoni e peperoncino che gli donano un sapore piacevolmente piccante.

Il formaggio Diavolo di Latteria Tre Cime è realizzato artigianalmente con il prezioso Latte Fieno 100% dell'Alto Adige, proveniente dai masi dell'Alta Pusteria e raccolto fresco dai 150 soci della cooperativa.

Il formaggio Diavolo di Latteria Tre Cime, con la sua leggera nota piccante è perfetto per l'aperitivo, accompagnato ad un buon bicchiere di vino o abbinato a gustosi contorni a base di verdure.



Recla Speck Alto Adige IGP affettato In forma con gusto!

Lo Speck Alto Adige IGP di Recla, già affettato in vaschetta, è buono e tenero come appena affettato! È un salume genuino e preciso che supporta il fabbisogno di proteine e porta anche minerali e vitamine importanti, tra cui ferro o potassio.

Recla ci consiglia: integrarlo in quantità giusta con altri piatti che portano carboidrati, acidi grassi insaturi e fibre è ideale per un'alimentazione equilibrata.

La famiglia Recla è uno dei 28 produttori di Speck Alto Adige IGP e la sua produzione è garantita dal marchio "Indicazione Geografica Protetta" (IGP).



Mozzarella Julienne Senza Lattosio di Brimi Con latte 100% dell'Alto Adige e meno dello 0,01% di lattosio

La mozzarella Julienne Senza Lattosio di Brimi è perfetta per coloro che sono intolleranti al lattosio o che faticano a digerirlo, poiché contiene meno del 0,01% di lattosio. La mozzarella Julienne Senza Lattosio di Brimi è un formaggio fresco a pasta filata. Morbida ed elastica, è l'ideale per gustose pizze fatte in casa, ed è l'ingrediente perfetto per giocare con la fantasia in cucina con ricette e torte salate. Tutti i prodotti Brimi sono realizzati con il latte altoatesino 100% dell'Alto Adige senza OGM proveniente dai piccoli e incontaminati masi di montagna altoatesini, dove i soci-contadini di Brimi allevano il bestiame con cura e attenzione in poche unità.



Alpen Joghurt al gusto miele e melissa di Latteria Vipiteno con latte fieno STG

La gamma Alpen Joghurt fa parte degli yogurt di Latteria Vipiteno realizzati con il Latte Fieno: una specialità che racchiude tutta la tradizione e la genuinità del latte altoatesino.

L'Alpen Joghurt al gusto miele e melissa è uno yogurt intero con fermenti lattici vivi.

Il Latte Fieno è un particolare tipo di latte riconosciuto dal marchio europeo STG (Specialità Tradizionale Garantita), proveniente da bovine foraggiate senza mangimi insilati (fermentati) e senza OGM, seguendo quindi i ritmi della natura. Tutto l'anno il foraggio è a base di fieno, cereali e legumi ricchi di minerali.

Questa alimentazione tradizionale e diversificata aumenta la qualità, il gusto e l'aroma di questo prezioso latte, alleati preziosi per il nostro organismo.



Per San Valentino Maximilian I - Prosecco Rosé Doc Extra Dry

Per festeggiare San Valentino, una delle ricorrenze più amate e celebrate, si brinda con un calice di Prosecco Rosé Doc Extra Dry - Maximilian I.

Le uve Glera e Pinot Nero si incontrano e si uniscono per dar vita ad una bollicina rosé elegante, dal bouquet variegato

e dal gusto equilibrato e consistente.

Il Prosecco Rosé Doc Extra Dry si presenta rivelando un colore rosa elegante dai riflessi ramati.

La sua freschezza aromatica offre un bouquet di frutti rossi e sentori floreali tra i quali spiccano note di melograno e rosa.

Al palato si presenta setoso e pieno, con un piacevole equilibrio.

Per una serata più informale, il Prosecco Rosé Doc Extra Dry si presta magnificamente abbinato ad un irresistibile avocado toast.



Spätzle "Ready to (H)Eat" di Koch

agli spinaci Panna e Prosciutto e all'uovo con erba orsina e scamorza

Nessun tempo per cucinare, troppo da fare? I piatti pronti KOCH Ready to (h)eat possono fare al caso vostro! Koch, azienda specializzata nella produzione di pasta e prodotti surgelati, senza l'aggiunta di additivi e conservanti. I piatti pronti surgelati Ready to (h)eat sono pronti per essere assaporati a casa proprio dopo soli 6 minuti a 900W in forno microonde. Basterà poi aprire la confezione mescolare bene per circa 1 minuto affinché la pasta assorba bene il sugo.

il Taurasi

TRE INTERPRETAZIONI DELL'AGLIANICO IN PUREZZA,
TUTTE NATE SUL TERRITORIO IRPINO: UNA PER ANTIPASTI DI SALUMI
LOCALI, UNA PER PRIMI CON INTENSI SUGHI DI CARNE,
LA TERZA SA INVECCHIARE, MERITA SECONDI FORTI E COMPLESSI
E AFFRONTA FORMAGGI DAL SAPORE PROFONDO

a cura di Monica Pilotto, testo di Sandro Sangiorgi, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia





CROSTINI DI
POLENTA AL RAGÙ
DI POLLAME NOBILE

pag. 82

l'abbinamento

È UNA CLASSICA ESPRESSIONE DI UN RAGÙ DAL GUSTO INTENSO E PROFONDO, ALLA BASE DEL QUALE PONIAMO LA POLENTA IN CROSTINI CHE HA IL POTERE DI DILUIRNE IL CARATTERE. QUESTA RICETTA RICHIEDE VINI CHE SAPPIANO MISURARE IL LORO INTERVENTO, PENA LA PERDITA DELLE SFUMATURE NATE DALLA FUSIONE TRA LE DUE PARTI.

LE FOLE DI CANTINA GIARDINO

ENTRA IN BOCCA COME SE VOLESSE POSSEDERLA IN UN SOLO ABBRACCIO, MA È SOLO L'IMPRESSIONE DI UN MOMENTO, TANTO CHE IL SUO COMPORTAMENTO SULL'EREDITÀ DEL PIATTO È ENCOMIABILE PER DELICATEZZA E ATTENZIONE.

L'AGLIANICO DELLA CANTINA DI

ENZA CERCA SUBITO LO "SCONTRO" CON IL RAGÙ, QUASI DISINTERESSATO AI CROSTINI DI POLENTA.

CIONONOSTANTE ANCH'ESSO, COME IL PRECEDENTE, HA IL DONO DI FERMARSI AL MOMENTO GIUSTO E RECUPERARE IL GUSTO ROSTÌ DELLA FARINA DI MAIS. **L'AGLIANICO VALENS DI REGINA COLLIS** È MENO DIRETTO DEI PRECEDENTI, COME SE AVESSE RICEVUTO UN'ANTEPRIMA DEL PIATTO, COSÌ IL SUO MOVIMENTO È STUDIATO, FINE, IMPECCABILE NELLE SENSAZIONI FINALI; FORSE È PER QUESTO CHE MANCA DI UN PIZZICO DI IMPREVEDIBILITÀ.

Amante del Taurasi e produttore di Barolo, quindi esperto di vini severi e tannici, è stato Giuseppe Rinaldi ad affermare che l'appassionato, per comprendere la bellezza di un vino, non può eludere la dura sensazione astringente, effetto della tannicità. Così prepariamoci: la nostra delicata scoperta del gioiello più luminoso dell'enologia irpina sarà, per utilizzare le parole di Veronelli, "un ambire all'anima oltre che al corpo".

La località campana che dà nome al vino ha radici antiche. Nel 181 a.C. i Romani vi trasferirono una popolazione di Liguri-Apuani, questi sostituirono il sistema etrusco a viti spontanee con la vite alla greca, ovvero con le piante ad alberello. Nel 42 a.C., dopo la battaglia di Filippi, il territorio di Taurasia venne assegnato ai veterani delle legioni

e nacque la consuetudine di vinificare le varietà elleniche portate dalla Macedonia, tra queste c'era l'Aglianico. Tito Livio, nel suo *Ab Urbe Condita*, accenna a una "Taurasia dalle vigne opime" fornitrice di ottimo vino per l'Impero. Risale al 1167 d.C. il primo documento nel quale è citata la vite Aglianico in Taurasi, varietà allora già diffusa in una fascia di alte colline che unisce Campania, Lucania e Puglia. Qui, ancora oggi, la vendemmia comincia tra fine ottobre e i primi di novembre.

La coincidenza tra il nome della cittadina e quello del territorio si consolida negli anni Trenta del Novecento. Dalla stazione di Taurasi partivano uve e vini verso le regioni d'Italia e Francia distrutte dal flagello della Fillossera.

segue >

PAPPARDELLE DI GRANO SARACENO AL SUGO DI CINGHIALE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREP. 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 3 ORE E 10 MINUTI
480 CAL/PORZIONE

400 g di pappardelle di grano saraceno
– **400 g di polpa di cinghiale** – **300 g di pomodori pelati** – **7 dl di vino Taurasi**
– **40 g di pancetta tesa** – **3 carote** – **2 coste di sedano** – **2 cipolle** – **1 spicchio d'aglio** – **bacche di ginepro** – **alloro**
– **3 dl di brodo vegetale** – **olio extravergine d'oliva** – **sale** – **pepe nero in grani**

1 Trasferite la carne di cinghiale in una grossa ciotola con una carota, una cipolla e una costa di sedano tagliate a tocchetti, lo spicchio d'aglio, il vino, 2 bacche di ginepro, 5 grani di pepe e lasciate marinare per 12 ore in frigorifero. Scolate la carne dalla marinata, asciugatela, tagliatela a tocchetti e rosolatela in casseruola senza condimento, finché avrà emesso tutta la sua acqua.

2 Unite il vino e le verdure rimaste tagliate a tocchetti, la pancetta tritata, una foglia di alloro, 4 cucchiaini di olio, 2 bacche di ginepro schiacciate, i pomodori pelati spezzettati, una presa di sale e cuocete il cinghiale coperto su fiamma bassa per circa 3 ore, unendo se necessario un mestolo di brodo bollente alla volta.

3 Cuocete le pappardelle in acqua salata in ebollizione per 2-3 minuti, scolatele, conditele con il ragù di cinghiale e servite.

l'abbinamento

È DECISIVO L'EQUILIBRIO TRA LO SPESSORE DI OGNI SINGOLA PAPPARDELLA E LA FORZA DEL SUGO. TALE CONDIZIONE NON SODDISFA SOLO IL PALATO DI CHI SCEGLIE LA RICETTA, MA APRE CON SUCCESSO ALL'AZIONE DI ROSSI A BASE DI AGLIANICO, APPARTENENTI ALLA DENOMINAZIONE CAMPI TAURASINI E VENUTI SU CON CERTE AMBIZIONI. COMINCIA IL **SATYRICON DI LUIGI TECCE**, AL QUALE ARRIDE LA RECENTE MODIFICA D'INTERPRETAZIONE, INFATTI IL PRODUTTORE DI PATERNOPOLI LO HA RESO MENO "VIOLENTO", SENZA TOGLIERE NULLA ALL'AUTOREVOLEZZA CON LA QUALE IL VINO GOVERNA I PUNTI DI CONTATTO, TRA LA

PASTA E LA CARNE, INOLTRE LA FORZA ODOROSA PROPRIA DELL'AGLIANICO REGGE L'ASPETTO SELVAGGIO DEL CINGHIALE. IL **DOLIUM DI MOLETTIERI** METTE IN GIOCO LA CONCENTRAZIONE E LO SPESSORE CHE LO DEFINISCONO SIN DAL COLORE: IL RISULTATO È UN PO' PIÙ "CONFUSO" DEL PRECEDENTE, IN COMPENSO È MASSIMA LA SODDISFAZIONE DELL'EPILOGO. LA FINEZZA ODOROSA DEL **RASOTT DI BOCCELLA** S'INOLTRA NELLA DENSITÀ DEL SUGO E GIÀ NE ALLEGGERISCE L'INCEDERE, CI PENSA POI LA CORPOSITÀ BEN SCOLPITA DEL ROSSO DI CASTELFRANCI A COMPORRE I RESIDUI DEL CIBO.



L'afide raggiunse il meridione dieci anni dopo, devastò il vigneto campano e lasciò poche viti in coincidenza con le zone vulcaniche, il cui terreno impedisce la vita dell'insetto. Restano così alcuni esemplari bicentenari, coltivati con l'antico metodo del quadrato avellinese, struttura che ricorda la pergola e ha un'estesa ramificazione dei tralci e delle radici. Negli anni Sessanta si arrivò a definire una denominazione e fu la cantina Mastroberardino di Atripalda a contribuire alla nascita di un disciplinare su territorio e tecnica di produzione. Finalmente la Doc Taurasi arrivò nel 1970. Successivamente la Docg, istituita nel 1993, circoscrisse la zona di massima vocazione. Oggi il vino Taurasi si produce

in 17 comuni. Oltre al luogo omonimo, i terreni migliori sono a Castelfranci, Castelvetero sul Calore, Mirabella Eclano, Montemarano, Paternopoli e Venticano. Il territorio taurasino è lo specchio della geologia e del clima dell'Irpinia. È il geografo Vito Carmelo Colamonico a descrivere l'area avellinese: "È un imponente complesso di alture, circoscritte da bassipiani e da profonde vallate fluviali o, verso sud, da altissime barriere di monti. Terra di contrasti e di armonie, dalle forme aspre nella parte occidentale e ondulate nella orientale. È in tutta l'Italia meridionale la zona nella quale più scaricano la loro umidità i venti provenienti dal Tirreno. Le vaste masse calcaree assorbono rapidamente le acque per



Cocotte di Staub.
Indirizzi a pagina 130

l'abbinamento

IL VIGORE ODOROSO CON L'INGENUITÀ DELLA SENSAZIONE GRASSA PROPRIA DELL'AGNELLO È IL MIGLIOR CAMPO DI APPLICAZIONE DEL TAURASI. SONO NECESSARIE RICETTE RICCHE DI INGREDIENTI, CHE SI FANNO COMPLESSE CON UNA COTTURA PROLUNGATA E, TRA IL CONDIMENTO, GLI UMORI DELLA CARNE E, COME QUI, L'ULTERIORE COTTURA NEL FORNO DEL PURÈ DI PATATE, NASCONO NUOVE COMBINAZIONI. PER QUESTO PIATTO SCEGLIAMO UNA VERSIONE DEL **NERO NÈ IL CANCELLIERE** CON ALMENO DIECI ANNI DI AFFINAMENTO, COSÌ CHE POSSA AFFRONTARE IL PIE INTEGRANDOSI E, SOLO IN UN SECONDO

TEMPO, PENSARE AL CONTRASTO DELLA GRASSEZZA, QUANDO IL SUO BOUQUET QUALIFICA L'EREDITÀ DELL'INSIEME. IL **TAURASI NARDONE NARDONE** NON SI SPINGE COSÌ IN PROFONDITÀ, FA LE COSE CON ORDINE: RICEVE LA PERSISTENZA DI OGNI PASSAGGIO DEL CIBO E PROGRESSIVAMENTE SCIoglie TUTTI I CONTRASTI. ANCORA PIÙ PACIFICA È LA PRESTAZIONE DEL **TAURASI TENUTA DEL MERIGGIO**: ALLARGA IL CONFRONTO IN UNO SPAZIO SEMPRE PIÙ AMPIO, DOVE COGLIAMO IL RITORNO ALLA RADICE DELLA RICETTA, ALLA FRESCHEZZA DELL'ERBA, ALLA TENSIONE DELLA POLPA E ALLA DOLCEZZA INFINITA DELLE PATATE.

TORTA DEL PASTORE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 1 ORA 50 MINUTI
550 CAL/PORZIONE

450 g di carne trita di agnello – 2 cipolle bionde – 500 g di patate – 2 carote – 2 dl di brodo vegetale – 25 g di farina – 2 cucchiaini di doppio concentrato di pomodoro – 1 cucchiaino di salsa Worcester – 30 g di grana padano Dop – 1,5 dl di latte – 1 foglia di alloro – 70 g di burro – sale – pepe nero

1 Lavate le patate, trasferitele in una casseruola con acqua fredda e cuocetele per 30 minuti dall'inizio dell'ebollizione. Scolatele, pelatele, riducetele in purè e, mentre solo ancora calde, aggiungete 30 g di burro a dadini e il latte a temperatura ambiente versato a filo. Unite il grana grattugiato e mescolate con una frusta finché avrete ottenuto un purè liscio e omogeneo; regolate di sale e pepate.

2 Sbucciate le cipolle e tritatele grossolanamente, pelate le carote e tagliatele a tocchetti, rosolate le verdure in una casseruola con il burro rimasto e la foglia di alloro. Unite la carne trita e continuate la rosolatura per 5 minuti.

3 Cospargetela con la farina, mescolate, versate la salsa Worcester, il concentrato di pomodoro sciolto nel brodo bollente, una presa di sale e una macinata di pepe e cuocete il ragù coperto e su fiamma bassa per circa 30 minuti, finché il brodo si sarà assorbito. Eliminate l'alloro e distribuite il composto in 4 pirofile. Coprite con il purè di patate e cuocete in forno già caldo a 180° per circa 35 minuti.

restituirle lungo la linea di contatto con i depositi argillosi che le fasciano; regione quindi ad alta piovosità, incisa da grandi cavità carsiche, ricca di sorgenti, di ruscelli e di fiumi". Sele, Calore, Sabato e Ofanto sono i principali corsi d'acqua della regione irpina.

Nell'area del Taurasi si producono tre vini, tutti a base di Aglianico in purezza. Il primo prende il nome dal vitigno e si fa in un'area estesa, definita appunto Campania Irpinia. La sua facilità espressiva e la moderata tannicità derivano dalle viti giovani e ben si adattano a salumi e insaccati locali. La nuova Doc Irpinia Campi Taurasini ha la funzione di vendere prima vini di notevole personalità, ma che non

hanno il potenziale d'invecchiamento del Taurasi. Questi rossi affrontano primi a base di paste all'uovo con sughi di carni dal gusto forte. Veniamo al Taurasi. In gioventù è scorbutico, vive una fase di transizione, ma la sua partecipazione gustativa lo vede protagonista su carni dalla fibra complessa cotte in modo non elaborato. A mano a mano che il vino si affina, cresce la complessità e la relazione tra il bouquet e l'armonia del sapore. Le versioni più mature del Taurasi, già perfette su formaggi stagionati locali, sposano le carni cucinate in un tempo lungo con ricchezza di ingredienti: tali fusioni incontrano la meravigliosa multiformità di un rosso tra i più buoni del mondo.

le nostre scelte

9 bottiglie selezionate privilegiando varietà del territorio e approccio naturale nei criteri di produzione



Aglianico Le Fole
Cantina Giardino
0825 873084, € 20
L'azienda della famiglia Di Gruttola basa la produzione sulle pratiche naturali, il rosso ha un'energia formidabile da provare sui panzerotti ripieni di provola e carne.



Aglianico Dall'Uva
La Cantina Di Enza
339 5264143, € 6
Enza Saldutti conduce in modo naturale i suoi vigneti: l'Aglianico "base" esprime una verace spontaneità utilissima su polpettine di pane, parmigiano e mortadella di fegato.



Campi Taurasini
Valens
Regina Collis
340 9767227, € 25
Il segreto della sua leggiadria è la freschezza che non lascia al tannino il peso espressivo; serviamolo su pizze con provola fritte e condite con salsa di pomodoro.



Campi Taurasini
Satyricon
Luigi Tecce
349 2957565, € 34
È tra i produttori simbolo del territorio, il rigore nel vigneto è premessa di un Aglianico pieno, dinamico, quasi autoritario, pronto per la chitarra al sugo di agnello.



Campi Taurasini
Dolium
Giovanni Molettieri
340 0730119, € 15
Lo stile del produttore si manifesta attraverso Aglianico potenti e questo non fa eccezione, ma il tannino meno invadente funziona sulle empanadas.



Campi Taurasini
Rasott
Boccella
338 4979168, € 20
Dai terreni di Castelfranci nasce un Aglianico corposo e muscolare, fornito di eleganti profumi di viola e prugna; beviamolo sui cannelloni al ragù di manzo.



Taurasi Nero Nè
Il Cancelliere
349 6525339, € 30
Montemarano deve la sua fama a Taurasi intensi, longevi ed evoluti; questo è uno degli esemplari più vividi, adatto a uno spezzatino di cavallo cucinato col medesimo vino.



Taurasi
Nardone
Nardone
380 3561598, € 35
Pietradefusi è l'area dei Taurasi gradualmente, come questo dai tannini non mordenti in equilibrio con altre sensazioni; da servire con la faraona in umido con dadi di pancetta fumé.



Taurasi
Tenuta Del
Meriggio
346 3060060, € 25
Le argille e le sabbie di Montemiletto donano all'Aglianico ricchezza e trama tannica che si trasforma nel tempo e distende il sapore per accostarlo al cervo in salmi.

Prezzi forniti dalle aziende: possono subire variazioni a seconda del rivenditore

si serve così

L'AGLIANICO, CHE FA DA BASE A TUTTI I VINI DEL TERRITORIO, È CELEBRE PER IL SUO TANNINO QUASI IRRIDUCIBILE E PER LA SENSAZIONE AMARICANTE. TALI CARATTERISTICHE C'INVITANO A SERVIRE LE BOTTIGLIE A NON MENO DI 16°, ARRIVANDO A 18-20° QUANDO SIAMO

DI FRONTE A UN TAURASI CORPOSO, ASTRINGENTE E PROFONDO. IN VIRTÙ DI UNA STRUTTURA COSÌ ARTICOLATA È IL VINO CHE PUÒ TRASFORMARSI NEL TEMPO E VEDERE EVOLVERE I PROFUMI GIOVANILI IN UN BOUQUET AMPIO, RICCO

DI SFUMATURE, E ASSISTERE ALL'ATTENUARSI DELLA DUREZZA INIZIALE. APRITE LE BOTTIGLIE SEMPRE AL MOMENTO DI SERVIRLE E GODETEVI IL RISVEGLIO DELLA VITA.



CROSTINI DI POLENTA AL RAGÙ DI POLLAME NOBILE

MEDIA
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 55 MINUTI
660 CAL/PORZIONE

1/2 faraona pulita a pezzi – 250 g di farina per polenta precotta – 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato – 30 g di burro – 1 porro – 1 costa di sedano – 1 carota – 2 dl di vino bianco – 3 dl di brodo vegetale – 2 foglie di salvia – 4 rametti di timo – 1 limone non trattato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe nero in grani

1 Preparate la polenta seguendo le istruzioni sulla confezione, aggiungete il burro e il parmigiano, stendetela su un foglio di carta da forno in uno spessore di circa 1 cm e lasciatela raffreddare. Insaporite i pezzi di faraona con una presa di sale e una generosa macinata di pepe, poi rosolateli in una padella larga con 4 cucchiaini di olio, rigirandoli sui due lati per circa 10 minuti.
2 Versate il vino e lasciatelo leggermente evaporare. Unite le foglie di salvia legate con 3 rametti di timo, versate 1 dl di brodo bollente e cuocete su fiamma bassa finché il liquido sarà evaporato. Togliete la casseruola dal fuoco, eliminate il mazzetto aromatico, prelevate i pezzi di faraona e privateli della pelle, disossatela e riducete la carne a pezzetti.
3 Mondate il porro, la carota e il sedano e riduceteli a dadini, aggiungeteli al fondo di cottura della faraona, versate il brodo rimasto bollente e i pezzetti di carne e proseguite la cottura per altri 30 minuti. Tagliate la polenta a rettangoli, disponeteli in una teglia rivestita con carta da forno e abbrustoliteli sotto il grill del forno finché diventeranno dorati. Servite la polenta calda con sopra il ragù e le foglioline di timo fresco.

ortaggi surgelati

BUONI TUTTO L'ANNO

FRESCHI COME APPENA COLTI,
CONTRIBUISCONO
A PIATTI SANI E DELIZIOSI ANCHE
IN PIENO INVERNO

a cura di Silvia Bombelli, testi di Riccardo Lagorio, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Felice Scoccimarro, styling di Ambra Poli

Il termine *polyngas* può essere incomprensibile a una vasta platea di lettori. Eppure a questo concetto dobbiamo molto del nostro modo di mangiare odierno. In lingua inuktitut si tratta infatti di quel buco nel ghiaccio attraverso il quale gli eschimesi pescano. Il biologo statunitense Clarence Birdseye, nel secondo decennio del Novecento, vedendo pescare le popolazioni Innu nel Canada atlantico, si rese conto che a temperature inferiori a -40° il pesce appena pescato sotto le lastre di ghiaccio si congelava immediatamente e al momento di scongelarlo risultava fresco. Bisognerà attendere il 1930 per vedere realizzata in toto l'idea di Birdseye, che fece del surgelato il metodo di conservazione ideale per pesce, carne e verdure e da allora risulta in continua crescita.

Del resto, l'offerta di un ampio assortimento di cibi, talvolta sganciata dai cicli delle stagioni, e la necessità di risparmiare tempo nella preparazione delle pietanze coinvolgono la quasi totalità dei consumatori occidentali. Quello dei prodotti surgelati è divenuto un reparto importante all'interno del supermercato. In particolare soddisfa la domanda di verdure, cibo che non dovrebbe mai mancare nella dieta quotidiana di ciascuno.

Lo sanno bene a Le Stagioni d'Italia. I suoi tecnici e agricoltori coltivano sulle colline e nelle pianure di Cortona e dintorni, in Toscana, fagiolini e pisellini finissimi. Scelgono inoltre di mettere a coltura spinaci e verdure indispensabili per ottenere saporiti minestrone in altre regioni della penisola italiana che possiedono suoli e clima favorevoli ad accogliere il vegetale più adatto. Sulla base delle caratteristiche dei terreni e grazie all'applicazione di tecnologie di precisione le rese si moltiplicano e l'omogeneità del prodotto finale vengono migliorate.

Questa procedura contribuisce a ottenere vegetali senza residui di pesticidi perché coltivati in aree naturalmente adatte che non richiedono particolari interventi di fertilizzanti o fungicidi. Inoltre, l'adozione di tali pratiche permette di risparmiare risorse come acqua e carburanti a tutto beneficio dell'ambiente, nell'ambito di una filiera completamente eco-sostenibile,

Non solo. Durante la mietitura le verdure non adatte al consumo vengono utilizzate come fertilizzante naturale, grazie a macchinari a lettore ottico che le lasciano sul terreno. La quota del raccolto conforme alla vendita viene avviata alla surgelazione entro 24-72 ore dalla raccolta: in tal modo le caratteristiche organolettiche

In questo servizio: (involtini) tessuto in lino grezzo di C&C Milano, piatto di Jars Ceramistes; (tagliatelle) tovagliolo in lino grigio tinto a mano di Hue table stories, tessuto in lino grezzo di C&C Milano, bicchiere di Ichendorf, ciotola di Zara Home, forchetta di Pintinox; (torta) tessuto di Hue table stories, piatto di Francesca Reitano Ceramica; (terrina) piatto di Morena Massera, posate con decoro in acciaio satinato di Pintinox. Indirizzi a pagina 130

iniziali rimangono inalterate per l'intero arco di tempo riportato sulle confezioni. La surgelazione segue il protocollo IQF (Individually Quick Frozen), un procedimento che raffredda le singole verdure sottoponendole a temperature tra -30° e -40° e le porta, così, velocemente allo stato surgelato in un tempo che varia da 10 a 60 minuti a seconda della tipologia.

Gli ortaggi freschi appena raccolti vengono confezionati in carta biodegradabile, compostabile e priva di metalli pesanti, che si trasforma in terriccio fertile da utilizzare nei campi in pochi mesi. Ecco che spinaci in foglie, fagiolini e pisellini diventano ingredienti irrinunciabili di ricette e preparazioni da arricchire con la fantasia in ogni momento dell'anno.



BONTÀ IN BUSTA

Coltivati e lavorati in Italia subito dopo la raccolta per mantenere intatto il bouquet aromatico e i benefici nutrienti di ciascuno, non contengono residui di pesticidi e sono confezionati in buste biodegradabili e compostabili al 100% da smaltire nell'umido. Si conservano in freezer fino a 2 anni; una volta scongelati vanno utilizzati entro 24 ore. (lestagioniditalia.it).



INVOLTINI DI VERZA ALLE VERDURE MISTE IN SALSA DI POMODORO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI
425 CAL/PORZIONE

1 verza – 250 g di minestrone surgelato Le Stagioni d'Italia
– 2 spicchi d'aglio – 4 fettine di zenzero fresco – 150 g di salsiccia – 80 g di riso – 50 g di grana padano Dop grattugiato
– 1 uovo – 400 g di polpa di pomodoro fine – 1 piccola cipolla bianca – brodo vegetale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Tritate fine 1 spicchio d'aglio e lo zenzero. Soffriggeteli in una padella con 2 cucchiaini di olio, unite la salsiccia sbriciolata e fatela dorare. Unite il minestrone surgelato e cuocete per 10 minuti, mescolando spesso.

2 Unite il riso e 2 mestoli di brodo vegetale; fatelo ridurre a fuoco vivace. Salate, insaporite con il grana grattugiato e lasciate intiepidire. Sbattete l'uovo, mescolatelo con il ripieno di riso e minestrone. Sbollentate 6 foglie di verza grandi, scolatele, passatele in acqua ghiacciata. Eliminate la costa centrale e farcite ogni mezza foglia con 2 cucchiaini di ripieno. Ripiegate i lati della foglia verso l'interno e arrotolatela intorno alla farcitura.

3 In una padella soffriggete la cipolla affettata fine e lo spicchio d'aglio rimasto con 3 cucchiaini di olio, versate la polpa di pomodoro, 2 mestoli di brodo, salate e pepate. Unite gli involtini, coprite e cuocete per 30 minuti, unendo se serve, altro brodo.

Volete vedere la video ricetta degli involtini? Digitate <https://www.salepepe.it/ricette/secondi/di-carne/carne-suina/involtini-di-verza-alle-verdure-o> inquadrate il QR qui sopra.



TAGLIATELLE AI PISELLINI CON PESTO, BURRO AL LIMONE E ZAFFERANO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 20 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
475 CAL/PORZIONE

300 g di tagliatelle all'uovo – 250 g di pisellini 100 % toscani surgelati Le Stagioni d'Italia – 2 scalogni – 1 bicchierino di vino bianco secco – 80 g di burro a temperatura ambiente – 2 bustine di zafferano – 1 limone non trattato – 1 mazzetto di prezzemolo – olio extra vergine d'oliva – sale – pepe

1 Tritate gli scalogni e fatelo soffriggere dolcemente con 2 cucchiaini di olio. Unite i pisellini surgelati, stufateli a fuoco medio per 5 minuti, sfumate con il vino bianco. Cuocete ancora per pochi minuti, regolate di sale e pepate.

2 Lavorate il burro con la spatola, incorporate 2 prese di sale, lo zafferano, un po' di pepe e la scorza grattugiata del limone. Tritate finemente una manciata di foglie di prezzemolo lavate e ben asciugate. Aggiungetele il prezzemolo e tenete da parte.

3 Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata. Scolatele al dente e conditele subito con il burro allo zafferano. Aggiungete i pisellini, mescolate delicatamente e servite subito.





Per seguire passo passo la realizzazione digitate salepepe.it/ricette/piatto-unico/misto/torta-con-fagiolini-e-salmone o inquadrare il QR.

TORTA SALATA FAGIOLINI E SALMONE

FACILE

PER 6 PERSONE

PREPARAZIONE 30 MINUTI

COTTURA 1 ORA E 20 MINUTI

450 CAL/PORZIONE

1 disco di pasta brisée – 250 g di fagiolini 100 % toscani surgelati Le Stagioni d'Italia – 300 g di filetto di salmone – 3 uova – 3 dl di panna fresca – 60 g di grana padano Dop grattugiato – 1 mazzetto di timo – 1 spicchio d'aglio – burro – olio extravergine d'oliva – sale fine e grosso – pepe

1 Imburrate uno stampo da quiche con il fondo removibile e i bordi alti (22 cm di diametro). Foderatelo con la pasta brisée, rigirando la pasta in eccesso all'interno e premendola bene lungo i bordi. Cuocete i fagiolini in acqua bollente salata per 3 minuti, scolateli e ripassateli in padella con 2 cucchiaini di olio, qualche rametto di timo e lo spicchio di aglio schiacciato. Regolate di sale e pepate.

2 Cospargete il salmone con il sale grosso. Dopo 10 minuti sciacquatelo e tamponatelo. Cuocetelo in una padella 2 minuti per lato e scolatelo su carta assorbente.

3 Distribuite metà dei fagiolini sulla pasta, cospargete con 1/3 del grana grattugiato, appoggiate il filetto di salmone diviso in 4-6 porzioni. Coprite con il resto dei fagiolini e spolverizzate con 1/3 del grana grattugiato.

4 Mescolate la panna fresca con le uova, il grana rimasto, sale e pepe. Versate la crema sui fagiolini. Cuocete la quiche nella parte bassa del forno a 180° per 1 ora coprendola con alluminio se prende troppo colore. Servitela a fette tiepida o fredda.

TERRINA DI SPINACI E RICOTTA

FACILE

PER 6 PERSONE

PREPARAZIONE 20 MINUTI

COTTURA 1 ORA E 25 MINUTI

210 CAL/PORZIONE

500 g di spinaci surgelati Le Stagioni d'Italia – 2 spicchi d'aglio – 300 g di ricotta di pecora – 80 g di grana – 3 uova – noce moscata – 6 pomodori secchi – 1 scalogno – 350 g di passata di pomodoro – burro – olio extra vergine d'oliva – sale – pepe

1 Scaldate una padella antiaderente, aggiungete 1 spicchio di aglio schiacciato. Unite gli spinaci e cuoceteli finché si saranno scongelati, salate e lasciate intiepidire. Scolate gli spinaci e tritateli grossolanamente. Passate al mixer la ricotta con le uova, il grana grattugiato, sale, pepe e noce moscata grattugiata. Incorporate gli spinaci alla crema.

2 Imburrate uno stampo a cassetta da 1 litro, rivestitelo con carta forno e imburrate nuovamente. Versate la crema di spinaci. Coprite lo stampo con alluminio, appoggiatelo nel cestello della vaporiera e cuocete la terrina per 30 minuti. Fate raffreddare completamente.

3 Tritate finemente l'aglio rimasto, lo scalogno, i pomodori secchi. Mettete il mix in una casseruola con 1 cucchiaino di olio, soffriggete dolcemente per 5 minuti, unite la passata di pomodoro, 1 bicchierino di acqua e cuocete a fiamma bassa per 30 minuti. Frullate la salsa a crema, mantecatela con un cucchiaino di olio e regolate di sale. Tagliate a fette spesse la terrina, ripassatele in padella sui due lati con un filo di olio finché si forma una crosticina. Servitele accompagnando con la salsa.



se il cibo cambia la terra

BUONE AZIONI PER VIVERE MEGLIO

di Silvia Bombelli

ENERGIA PULITA

Olive sensibili

Il 100% dell'elettricità utilizzata (anche autoprodotta) proviene da fonti rinnovabili, tutto il packaging dell'olio è riciclabile e l'impegno per il coinvolgimento dei lavoratori (quasi la metà donne) di Fratelli Carli è cresciuto grazie a un welfare aziendale potenziato anche con corsi di formazione sulla sostenibilità (oliocarli.it).



PARCO ENOLOGICO

Viti resistenti

Il Tempo della vite, 10mila mqz di parco didattico ad Annone (VE) di Casa Paladin (in foto i titolari), si arricchisce di filari con 3 varietà resistenti ai parassiti (Sauvignon Rytos, Souvigner Gris e Merlot Khorus). Sono i vitigni del futuro, che cresceranno rigogliosi senza bisogno di sostanze chimiche per contrastare le aggressioni di funghi e portare in tavola vini di qualità sostenibili a 360° (paladin.it).



Agrinatura

PER RIGENERARE IL PAESAGGIO

A pochi chilometri da Milano c'è un'area agricola sperimentale dove habitat e suolo sono tornati quelli dell'anno Mille. A seguito della collaborazione con tre atenei si è ricostruito il panorama della Pianura Padana ancestrale e ideato processi di intervento delicato: Simbiosi ha definito il metodo neorurale, riproducibile ovunque, per rigenerare il terreno. I 500 ettari a Giussago della famiglia Natta (i nipoti di Giulio, premio Nobel per la chimica) sono stati "restaurati" ridiventando spazio bucolico e polmone di biodiversità. Così, lungo il Naviglio sembra di scorgere un quadro antico, ma il paesaggio punteggiato di stagni è reale, così come gli animali tornati a popolarlo (aironi, anatre, martore, lepri, volpi e cavalli). Grazie al riuso delle chiuse leonardesche e un mix di tecnologie rispettose, come pannelli fotovoltaici che risparmiano il 60% d'acqua e di elettricità, nei campi tutt'attorno crescono rigogliosi e senza pesticidi cereali felici (simbiosi.tech).



RESPONSABILITÀ AMBIENTALE

PROSCIUTTI ECOLOGICI

Il Consorzio del Prosciutto di San Daniele con il sostegno dell'UE lancia una campagna internazionale per far conoscere le azioni concrete a tutela del territorio. Dall'intervento contro la laminazione del letto del Tagliamento e la deviazione del suo corso, al recupero di 3.600 tonnellate di sale all'anno per la stagionatura trasformate in antighiaccio stradale (prosciuttosandaniele.it).



DAL CHICCO AL CAMPO

CERTIFICATO PURO

Caffè Trucillo, storica torrefazione salernitana, contribuisce alla produzione di concimi sani per coltivazioni biologiche con tonnellate di *silverskin*, il rivestimento dei chicchi eliminato con la tostatura. Prima della trasformazione viene analizzato e certificato incontaminato, segno che anche i chicchi provengono da coltivazioni responsabili e di qualità (trucillo.it).



polpette *per tutti*

IL VARIEGATO CAMMINO DI UNA SPECIALITÀ
CON UNA DOPPIA FACCIA: FIGLIA DEGLI AVANZI
NELLA CUCINA QUOTIDIANA E SOFISTICATA LECCORNIA
SULLA TAVOLA GOURMET

testi di Giancarlo Roversi, in cucina Alessandra Avallone, foto di Francesca Moscheni, styling di Francesca Salvemini





pparentemente umili ma, al contrario, regali, gloriose, senza alcuna arroganza, le polpette hanno un ruolo privilegiato in tavola fin dai primordi della civiltà. Rappresentano infatti uno dei primi cibi evoluti, seppure di riciclo, fin da quando l'*homo sapiens*, ormai sazio di carne arrostita, seccata o salata, ha variato la sua alimentazione assaporando cibi più manipolati.

Merito della scoperta della terracotta e del tornio del vasaio, che consentivano di modellare recipienti per cuocere e amalgamare verdure, semi, tuberi, cereali, uova di uccelli e rettili, ma anche pezzi di carne ridotti in brandelli con le amigdale di selce. Tutto si poteva impastare per creare un cibo gustoso.

Pare che proprio così siano nate le capostipiti delle polpette che, attraverso il tempo, hanno sempre portato in tavola una nota di vivida gioia in ogni loro versione. È però nel *De re coquinaria* di Marco Gavio Apicio che affiorano le prime tracce scritte della ricetta. L'antico gastronomo ne citò addirittura due: una di carne, con mollica, vino, pinoli e bacche di mirto, e un'altra di calamari, in cui i molluschi vengono pestati con il *garum* (la salsa Romana preparata con interiora di pesce).

Morbide, sugose, certe volte un po' croccanti, in altri casi rivestite da una leggera impanatura, le polpette accarezzano il palato con i loro preziosi componenti, sia di natura vegetale che di carne o di pesce, vengono stemperate con uova e anche con formaggio, talora con qualche spezia. E non importa se derivano da avanzi di cucina o da ingredienti appositamente amalgamati.

Una miriade sono i loro profumi e anche le forme: piccolissime, impiegate soprattutto per guarnire finanziere, savarin e altri piatti di classe, oppure medie e più grandi, in relazione alle abitudini di casa e ai dettami delle ricette utilizzate. Proprio come Fregoli (l'emblematico attore trasformista del secolo scorso) possono assumere i più svariati "travestimenti". Alcune si presentano fritte per stuzzicanti antipasti, altre con il cuore tenero, affogate

in deliziose e saporose salse a base soprattutto di pomodoro o in inebrianti intingoli che richiedono l'accoppiamento con il pane. Talvolta, per riuscire più delicate e soffici, si lasciano "corrompere" dalla sensualità della besciamella, ma grazie alla loro accessibilità, sono sempre state amiche dei meno abbienti, offrendosi con ingredienti poveri e riciclati in infinite varianti dalla minima spesa.

Seppure in penombra, svolgono d'altronde ancora oggi una proficua azione contro gli sperperi, favorendo il risparmio e il riutilizzo delle rimanenze di cucina. Mai, per esempio, disdegnano di unirsi carnalmente con gli avanzi del lessato rimasto dalla pentola della domenica. Pensare che è stato proprio questo spirito filantropico, rivolto al piacere delle classi popolari, la ragione prima della loro rovina.

Come gli untori di manzoniana memoria, centri occulti di condizionamento delle masse seminarono nefandezze sul loro conto, un'infamia peggiore della peste, spargendo la voce che queste deliziose leccornie venivano preparate nei ristoranti con i residui della cucina. Fin qui poco male. Veniva a cadere un mito, ma le polpette restavano ugualmente una ghiottoneria. Purtroppo la perfidia umana non trova mai un limite. Così una seconda ondata di nuovi e più astuti impostori propagò una calunnia più ignominiosa: i ristoratori facevano le polpette, non solo con i resti di cucina, bensì con i rimasugli dei piatti dei clienti. Ad insinuarlo fra i primi fu Olindo Guerrini, in servizio alla Biblioteca Universitaria di Bologna, letterato di valore ma anche versatile gastronomo e incorreggibile gaudente, oltre che autore di alcuni testi fondamentali per la storia dell'alimentazione italiana. Nella sua opera più fortunata (*L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa e risparmiare con gusto*), uscita postuma nel 1918, elogiava le polpette fatte in casa, sconsigliando quelle mangiate in trattoria "dove si ha spesso il sospetto che siano messe insieme cogli avanzi buttati sul piatto da avventori sconosciuti e poco puliti".

Fu un colpo letale. Fortuna che, mutati i tempi e certe fissazioni incongrue, le polpette hanno recuperato il loro ruolo di protagoniste e oggi si possono gustare con piacere, non solo fra le mura domestiche, ma anche in molti locali depositari della tradizione, facendo dormire sonni tranquilli al buon Guerrini nell'aldilà.

Giancarlo Roversi, scrittore ed esperto di enogastronomia

POLPETTE SVEDESI
DI PESCE

pag. 98



POLPETTE DI VITELLO,
PANCETTA E TOPINAMBUR

pag. 94



POLPETTE DI PESCE
IN ROSSO

pag. 94

In tutto il servizio: piatti
e posate di Cup&Co e
tessuti di Silva. I piccoli
personaggi sono
prodotti da Capotreno
Models. Indirizzi a
pagina 130



Nobili con gli avanzi

A QUALCUNO PUÒ SUONARE INELEGANTE, MA SI SBAGLIA. LA PRATICA DÀ OTTIMI RISULTATI E HA DALLA SUA ESIMI ESPERTI. GIÀ L'ARTUSI, NELLA SUA OPERA DEL 1891, INSERIVA LE POLPETTE DI RICICLO, CON INTENTO ESPLICITO: "QUESTO È UN PIATTO CHE TUTTI LO SANNO FARE COMINCIANDO DAL CIUCCO, IL QUALE FU FORSE IL PRIMO A DARNE IL MODELLO AL GENERE UMANO. INTENDO SOLTANTO DIRVI COME ESSE SI PREPARANO CON CARNE DI LESSO AVANZATA". A RIPRENDERE LA QUESTIONE, UN'ALTRA OPERA (ANONIMA) DELLA LETTERATURA GASTRONOMICA DEL PRIMO '900: *LA CUCINA DI FAMIGLIA OVVERO L'ARTE DI MANGIAR BENE ALLA CASALINGA*, CHE ALLA CARNE GIÀ CUCINATA "IN QUALSIASI MANIERA" SUGGERISCE DI UNIRE "PAPPA COTTA NEL BRODO O NEL LATTE". MA LA MATERIA È SUI LIBRI ANCORA OGGI: BASTI DIRE CHE LO CHEF CRACCO, NEL SUO *SE VUOI FARE IL FIGO USA LO SCALOGNO*, ASSERISCE: "LA POLPETTA DEVE ESSERE UN RICICLO. SAREBBE ASSURDO PREPARARE LE POLPETTE CON UNA CARNE FRESCA E BUONA". GLI INGREDIENTI? 1 KG DI CARNE E 350 G DI VERDURE GIÀ COTTE, 5 UOVA, 150 G DI GRANA. SPEZIE E SALE. ALLA FINE LE POLPETTE SI PASSANO IN ALTRE UOVA E PANGRATTATO MA NELL'IMPASTO NON C'È MOLLIKA NÉ PATATE, UN TOCCO DA CHEF CHE VI

POLPETTE DI VITELLO, PANCETTA E TOPINAMBUR

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 25 MINUTI
450 CAL/PORZIONE

500 g di vitello macinato – 4 topinambur grandi – 50 g di grana padano Dop grattugiato – 1 cucchiaino di pangrattato – 1 mazzetto di aneto fresco – 1 uovo – 100 g di pancetta affumicata a fette – 120 g di yogurt – 3-4 cucchiaini di panna fresca – 3 cucchiaini di senape di Digione – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Sbucciate i topinambur, tagliateli a pezzi e lessateli in poca acqua salata per 10 minuti o finché saranno morbidi. Schiacciateli con lo schiacciapattate. Unite la purea di topinambur alla carne con il grana grattugiato, l'aneto tritato, il pangrattato, sale e pepe. Lavorate a lungo l'impasto, formate delle polpette leggermente allungate e lasciatele riposare in frigorifero per 15 minuti.

2 Tagliate le fette di pancetta affumicate in 4 pezzi e avvolgete ciascuno di essi intorno alla parte centrale di ogni polpetta, come se fosse una cintura.

3 Scaldate una padella antiaderente senza aggiungere nessun condimento e adagiatevi le polpette. Rosolatele per 2 minuti nel grasso sciolto della pancetta, quindi trasferitele in forno già caldo a 180° e cuocete per 10 minuti.

4 Mescolate lo yogurt con la panna e la senape, regolate di sale e servite con le polpette calde.

POLPETTE DI PESCE IN ROSSO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 25 MINUTI
270 CAL/PORZIONE

600 g di filetto di merluzzo (o orata o branzino) – 4 fette di pane in cassetta – latte – 1 mazzetto di prezzemolo – 2 spicchi d'aglio – 1 uovo – 1 arancia non trattata – 400 g di passata di pomodoro – 2 filetti di acciuga sott'olio – 1 cipollotto – olio extravergine d'oliva – sale

1 Tritate nel mixer il filetto di merluzzo. Togliete la crosta al pane e bagnatelo con il latte, strizzatelo molto bene e unitelo al pesce con

l'uovo, un cucchiaino di scorza di arancia tritata, sale, pepe e mescolate. Tritate finemente il prezzemolo con uno spicchio d'aglio sbucciato e una presa di sale. Unite il trito aromatico all'impasto di pesce. Inumidite le mani e formate tante polpette tonde. Ungetele con un filo d'olio e cuocetele in forno a 200° per 5 minuti.

2 Mondate il cipollotto e tritatelo con l'aglio rimasto sbucciato; soffriggete il trito in una casseruola con 2 cucchiaini d'olio. Sciogliete i filetti di acciughe nel soffritto, aggiungete la passata di pomodoro, il succo dell'arancia e un mestolino d'acqua, salate e fate sobbollire per 5 minuti. Immergete le polpette nel sugo e cuocetele ancora per 10 minuti lasciando restringere la salsa.

MONDEGHILI

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 20 MINUTI
640 CAL/PORZIONE

500 g di lessato di manzo (biancostato) – 120 g di mortadella di fegato – 4 fette di pane secco – latte – 60 g di grana padano Dop grattugiato – 2 uova – prezzemolo – 1 limone non trattato – noce moscata – pangrattato – burro chiarificato o olio di semi di arachidi per friggere – sale – pepe

1 Tagliate a dadini il biancostato e la mortadella di fegato; tritateli entrambi finemente nel mixer. Bagnate il pane nel latte, lasciatelo gonfiare e strizzatelo bene. Unitelo alla carne nel contenitore del mixer, aggiungete le uova, il grana grattugiato e tritate tutto insieme fino a ottenere un composto omogeneo.

2 Aggiungete la scorza grattugiata di mezzo limone, qualche ciuffo di prezzemolo tritato, una grattata di noce moscata, sale e pepe. Con le mani inumidite formate tante polpettine ovali e passatele subito nel pangrattato.

3 Friggete i mondegghili nel burro chiarificato fuso oppure nell'olio di arachidi ben caldo finché saranno perfettamente dorati e sgocciolateli su carta da cucina. Serviteli caldi.

MONDEGHILI



POLPETTE DI POLLO
ARROSTO E PATATE
NOVELLE

pag. 98



POLPETTE DI CECI E CIME
DI RAPA

pag. 98





Una polpetta ci salverà

QUANTO POTERE IN UNA POLPETTA! A SOSTENERLO È IL LIBRO SCRITTO A 4 MANI DA GIANCARLO ROVERSI E ANNA SCAFURI, IN CUI GLI AUTORI HANNO RACCOLTO LE TESTIMONIANZE DI GURU DELLA GASTRONOMIA COME LO CHEF MODENESE MASSIMO BOTTURA O IL NAPOLETANO ANTONIO TUBELLI, UNENDOLI AGLI INTERVENTI DI MOLTI ALTRI ESPERTI E GOURMET. TRA QUESTI IL MACELLAIO DI GREVE IN CHIANTI, MA ANCHE UN MEDICO DIETOLOGO, UN ENDOCRINOLOGO, L'ATTORE E APPASSIONATO DI CUCINA RICKY TOGNAZZI... A TUTTI LORO, OLTRE CHE A GIOVANNI BALLARINI, PRESIDENTE ONORARIO DELL'ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA (E AD ALTRI ANCORA), È STATO CHIESTO DI RIFLETTERE E RACCONTARE LA MITICA PREPARAZIONE ATTRAVERSO I PROPRI OCCHI. NE EMERGE UN ELOGIO CAPACE DI SPAZIARE DAL PASSATO DI ARTUSIANA MEMORIA AL PRESENTE DEL RISPARMIO E DEL RIUSO, NONCHÉ AL FUTURO DELLA RIVISITAZIONE. CHI VUOL PROSEGUIRE LA MEDITAZIONE AI FORNELLI TROVA 120 RICETTE SELEZIONATE CON RIGUARDO A LEGGEREZZA, FACILITÀ E STAGIONALITÀ. (UNA POLPETTA CI SALVERÀ, GIUNTI EDITORE)

TEMA DEL MESE POLPETTE PER TUTTI

POLPETTE DI POLLO ARROSTO E PATATE NOVELLE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

mezzo pollo arrosto già pronto – 150 g di patate novelle già arrostite – 80 g di prosciutto crudo – 30 g di grana padano Dop grattugiato – 5 foglie di salvia – 1 rametto di rosmarino – 1 uovo – panko o pangrattato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Disossate il pollo arrosto, conservando anche la pelle. Tritate tutto nel mixer unendo l'uovo, il grana grattugiato e il prosciutto crudo a pezzettini. Trasferite il composto in una ciotola.

2 Tritate molto finemente il rosmarino e la salvia. Schiacciate le patate e unitele al mix di pollo preparato insieme al trito di erbe. In una padella, tostate brevemente il panko con un filo d'olio. Formate tante polpette rotonde, ungetele leggermente d'olio e passatele direttamente nel panko tostato.

3 Disponete le polpette su una teglia rivestita con carta da forno, infornatele a 180° per 10 minuti e servitele subito. Se vi piace, potete infilarle su lunghi spiedini inserendo tra una polpetta e l'altra un pezzo di patata arrosto o una patatina intera. Per accompagnarle potete preparare la classica salsina ottenuta mescolando maionese e ketchup.

POLPETTE DI CECI E CIME DI RAPA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 10 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

450 g di ceci lessati – 500 g di cime di rapa già pulite – 1 cipolla piccola – 50 g di pecorino grattugiato – 1 uovo – pangrattato integrale – 1 cucchiaio di capperi sotto sale – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Dissalate i capperi tenendoli a bagno in acqua fredda per circa un'ora, scolateli e sciacquateli. Dividete le foglie delle cime di rapa dalle infiorescenze, sbollentate queste ultime in acqua salata per 3 minuti, sgocciolatele tenendo l'acqua e frullatele a crema con qualche cucchiaio della loro acqua e i capperi. Quando la crema sarà liscia aggiungete 2 cucchiai d'olio versato a filo senza smettere di frullare. Nell'acqua rimasta cuocete le foglie delle cime, scolatele e strizzatele bene, quindi tritatele grossolanamente.

2 Mettete i ceci lessati in acqua fredda e smuoveteli con le mani per far staccare le pellicine che li rivestono. Tritateli nel mixer con le cime di rapa, l'uovo, il pecorino, sale e pepe. Aggiungete al mix 2-3 cucchiai di pangrattato e lasciate riposare per 20 minuti.

3 Formate con le mani unte d'olio tante polpette tonde. Scaldare una padella antiaderente ampia con pochissimo olio, sistematevi le polpette e cuocetele per 3 minuti, poi giratele, schiacciatele con una spatola e cuocetele per altri 3 minuti versando un altro filo d'olio sul fondo. Trasferite le polpette dorate sui piatti e servitele con la crema di cime di rapa. Accompagnatele, se vi piace, con una gremolata preparata tritando prezzemolo, cipolla rossa e scorza di limone.

POLPETTE SVEDESI DI PESCE

FACILE
PER 4-6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI + IL RIPOSO
COTTURA 35
420 CAL/PORZIONE

500 g di filetto di salmone senza pelle – 1 patata grande – 1 uovo – 2 cucchiai di pangrattato – 1 mazzetto di prezzemolo o di aneto – 1 limone non trattato – 1 finocchio – 1 scalogno – 1,5 dl di panna acida – 30 g di caviale di trota – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Salate il filetto di salmone e lasciatelo riposare 15 minuti. Asciugatelo bene con la carta da cucina. Nel frattempo sbucciate la patata, tagliatela a tocchetti e lessatela in acqua salata per 10 minuti o finché risulterà tenera. Scolatela e schiacciatela.

2 Tritate nel mixer il salmone crudo con l'uovo e la scorza grattugiata del limone. Trasferitelo in una ciotola, aggiungete 2 cucchiai di prezzemolo tritato, la patata schiacciata, il pangrattato, sale, pepe e mescolate.

3 Lasciate riposare l'impasto in frigorifero per un'ora, quindi formate con le mani unte d'olio tante polpette tonde e regolari. Trasferitele sulla placca rivestita di carta forno e cuocetele a 180° per 10 minuti.

4 Sbucciate e affettate lo scalogno, soffriggetelo in una padella con un cucchiaio d'olio. Affettate il cuore del finocchio e aggiungetelo al soffritto, salate e cuocete finché sarà tenero lasciando che prenda un po' di colore. Unite la panna, una macinata di pepe e riducete tutto a crema con il frullatore a immersione. Passate la salsa ottenuta al setaccio. Servite le polpette con la salsa di finocchio e guarnite con il caviale di trota.

I magnifici 7

DA STAPPARE SUBITO

di Monica Pilotto

Una selezione di bottiglie eccellenti, prodotte nel rispetto dell'ambiente, del paesaggio e della biodiversità del terroir, sempre in equilibrio tra valorizzazione delle tradizioni e sguardo attento al futuro



Uceline Monferrato Rosso Doc Cascina Castlet

Nei vigneti sulle colline astigiane, a circa 300 metri s.l.m., tra le tradizionali varietà coltivate spicca l'antico vitigno autoctono Uvalino, ormai dimenticato e quasi del tutto scomparso. I grappoli raccolti a fine ottobre subiscono un leggero appassimento e la fermentazione avviene in tonneau di rovere da 5 hl. Il risultato è un rosso porpora dal profumo di frutta matura e spezie dolci, dai tannini marcati; servitelo a 18° con carne, selvaggina e formaggi stagionati (€ 25).

Sole sul Poggio Gavi Docg Il Poggio

Siamo ancora in Piemonte, nel profondo Sud, a poca distanza dal mare Ligure. Dalle migliori uve Gavi Rovereto in purezza prende vita il vino affinato in botti di acacia, simbolo dell'azienda: dal bouquet di fiori bianchi, incanta il palato con il gusto di frutti a polpa bianca; molto eclettico, sposa piatti della cucina internazionale e orientale ed è sublime con salumi e formaggi stagionati (€ 18,20).



Arnione Bolgheri Doc Superiore 2018 Campo alla Sughera

Vino icona della cantina, rappresenta la perfezione enoica dei 18 ettari vitati nel cuore di Bolgheri. Blend di Cabernet Sauvignon, Merlot, Cabernet Franc e Petit Verdot, viene affinato per 18 mesi in barriques e tonneau e prosegue per altri 24 mesi in bottiglia. In bocca è elegante, strutturato e morbido, ideale con brasati, salmi, selvaggina e formaggi stagionati (€ 45).

Valpolicella Classico Superiore Doc Tenuta Lena di Mezzo 2017 - Monte del Frà

Maturano nei vigneti allevati a pergola veronese della Valpolicella Classica a Fumane (Vr) le uve Corvina Veronese e Corvinone, Rondinella. Questo vino, premiato ogni anno dalle guide internazionali e nazionali, presenta un colore rosso rubino intenso, è fruttato e speziato, ha sentori freschi che ben si accompagnano con carni allo spiedo, pasta con ragù di selvaggina e affettati (€ 22,50).



Amarone della Valpolicella Docg Torre del Falasco Cantina Valpantena

Nata nel 1958 tra Verona e i monti Lessini dall'iniziativa di alcuni viticoltori della zona, la Cantina diventa in poco tempo un'associazione cooperativa con oltre 250 aziende agricole con obiettivi comuni: tradizione enologica, produzione di qualità, innovazione e massima attenzione per il territorio e l'ambiente. Questo Amarone, armonico e setoso al palato, con sentori di prugna matura e cacao, è un blend di uve Corvina Veronese, Corvinone e Rondinella con appassimento naturale e affinamento in legno. Stappatelo un'ora prima del consumo e servitelo a 18-20° in calice Bourgogne con cacciagione, brasati, stufati, arrostiti, lasagne e paste fresche con ragù d'anatra (€ 22).

Barolo Docg Tenuta Monsordo Bernardina

È il vino identitario della cantina e il gioiello enologico delle Langhe. Da uve Nebbiolo in purezza, questo rosso rubino affina in grandi botti di rovere e in altre più piccole di Allier per 36 mesi. Il bouquet è delicato con sentori di rosa e viola; al palato è vellutato, asciutto e persistente. Il matrimonio perfetto è con carni rosse, selvaggina e formaggi stagionati (€ 55).

Alta Langa Docg Mito Produttori in Clavesana

Il Metodo Classico Extra Brut prevede la rifermentazione in bottiglia, tecnica che dona allo spumante da uve Chardonnay e Pinot Nero complessità e persistenza. Dal perlage finissimo, con sentori di crosta di pane, è ottimo come aperitivo, con primi delicati e menu di pesce (€ 19).



LUOGHI ECCELLENTI

Valnerina

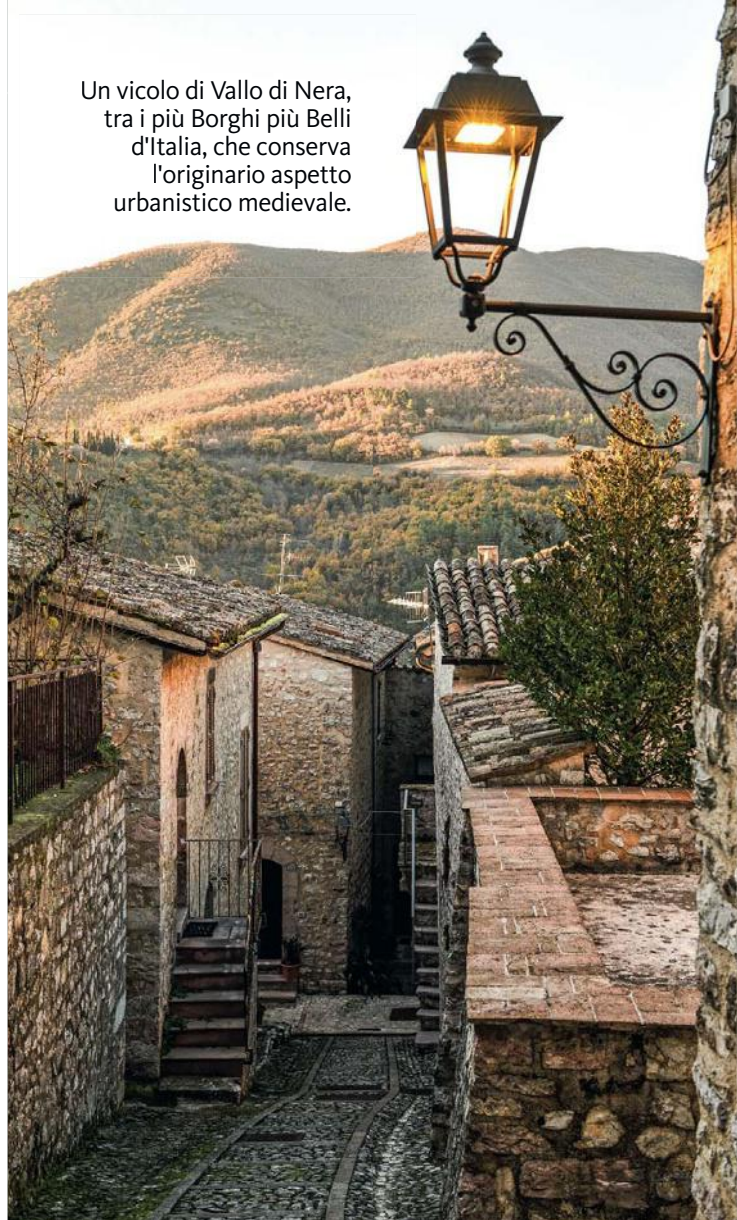
UN ANGOLO DELLA VERDE UMBRIA DA SCOPRIRE TRA ARTE E GOLA. CON BORGHI MILLENARI, MISTICI LUOGHI DELLO SPIRITO E GIOIELLI DEL GUSTO: TARTUFO, ZAFFERANO, FORMAGGI RARI E SALUMI TIPICI

di Paola Mancuso, foto reportage di Emanuela De Santis, foto dei piatti di Felice Scoccimarro,
in cucina Claudia Compagni, styling di Alkèmia

Circondato da boschi di querce, carpini, faggi e lecci, Vallo di Nera è un borgo fortificato costruito su un colle lambito dal Nera, il fiume da cui prende il nome la valle.



FARRO ALLO ZAFFERANO
CON PORCINI
E RICOTTA SALATA
pag. 104



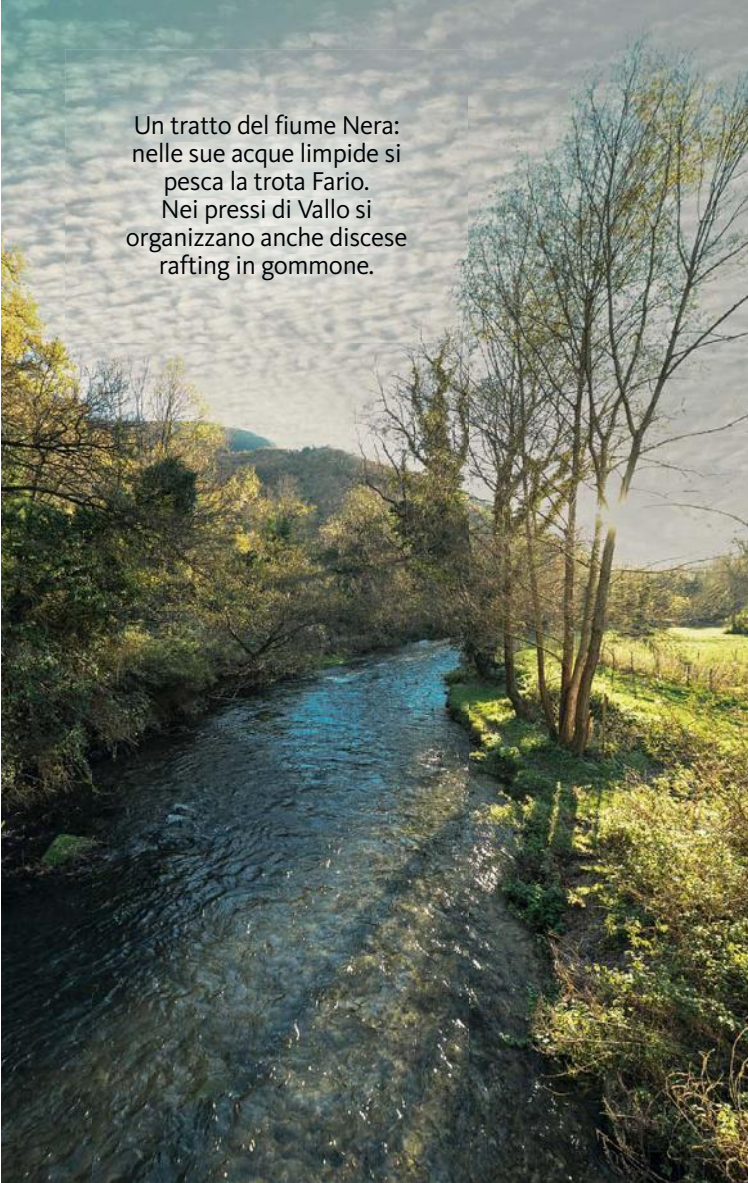
Un vicolo di Vallo di Nera,
tra i più Borghi più Belli
d'Italia, che conserva
l'originario aspetto
urbanistico medievale.



A sinistra, alcune specialità locali della
bottega Da Gilberto, a Cascia. Sotto,
la monumentale Basilica di Santa Rita
da Cascia. A destra, i tartufi neri
dell'azienda Agria Valnerina.



Un tratto del fiume Nera:
nelle sue acque limpide si
pesca la trota Fario.
Nei pressi di Vallo si
organizzano anche discese
rafting in gommone.



TROTE IN SALSA VERDE
pag. 104



Da sinistra: Paolo Brunelli e la
moglie Cinzia, della Locanda
Cacio Re; la chiesa di San
Giovanni, a Vallo; Sante Mancini
della Taverna del Bordone.



Pochi sanno che la celebre cascata delle Marmore, nei pressi di Terni, è originata dal fiume Velino che si congiunge con le acque dell'impetuoso Nera, che disegna per 70 chilometri la valle che da lui ha preso il nome. Circondata da monti boscosi e antico rifugio di monaci e santi, la Valnerina è rimasta a lungo defilata e quasi nascosta, fino a quando, nel 1998, è stata aperta una galleria che da Spoleto attraversa la montagna e la rende facilmente raggiungibile. Non è un eufemismo dire che la vallata, già ad alto tasso naturalistico, ha conservato intatti anche antichissimi borghi. Come Vallo di Nera, avamposto strategico sul fiume, dove si respira un'atmosfera medievale autentica, scelta anche dal regista Pupi Avati per ambientare il suo film su Dante. Il borgo, di soli 360 abitanti, non ha subito i danni causati dal terremoto del 2016, grazie a un piano di ristrutturazione precedente, e vigono rigide regole di conservazione di ogni aspetto originario. Si esplora il borgo-castello a piedi, percorrendo viuzze che seguono in salita le curve della collina, con archi, scalinate, piazzette, case-torri e bianche chiese romaniche che conservano affreschi di scuola giottesca, tra i tesori d'arte più preziosi del paese. Che per fascino e qualità ambientale ha collezionato un vero palmares di riconoscimenti: tra i borghi più belli d'Italia, Bandiera Arancione del Touring, Città del tartufo. Il territorio è infatti generoso di gioielli del gusto, sui quali possono far conto i ristoranti della zona: i boschi sono l'ambiente naturale privilegiato per raccogliere funghi e tartufi, soprattutto il nero, le acque limpide del fiume Nera, tra i più puliti d'Italia, regalano trote Fario autoctone. Ma ci sono anche olio, legumi (lenticchie di

montagna, farro, cicerchie, cannellini, ceci, oltre la roveja, antico pisello selvatico qui recuperato) e formaggi come i pecorini e la ricotta salata, ricavata da solo latte ovino, retaggio dell'antica vocazione pastorale della zona, oggi rilanciata e diventata presidio Slow Food.

Da Vallo partono diversi sentieri escursionistici, come quello, suggestivo, che costeggia il corso del Nera lungo la vecchia ferrovia Spoleto-Norcia. A una manciata di chilometri, il fiume stupisce di nuovo quando si unisce alle sorgenti sulfuree nei pressi di Cerreto, citate da Virgilio nell'Eneide, e dà origine alle uniche terme dell'Umbria, i Bagni di Triponzo, riaperti da una decina d'anni.

A 30 minuti d'auto, vale una visita Cascia, cittadina legata al culto di Santa Rita, "santa dei casi impossibili e disperati". Il monastero adiacente al Santuario è anche un luogo di solidarietà grazie alle monache agostiniane che sostengono numerosi progetti di carità, ai quali si può contribuire ricevendo in cambio le pastarelle preparate nel loro laboratorio: sono biscotti friabili, leggeri come una nuvola, la cui ricetta, portata negli anni Trenta da una monaca siciliana, è tenuta segreta. Merita una visita anche Palazzo Santi, museo che espone, tra l'altro, straordinarie sculture lignee databili tra il 13mo e 15mo secolo.

Altri capolavori, ma di gola, sono i prodotti artigianali della norcineria e lo zafferano. Coltivato e custodito gelosamente in Valnerina fino al Seicento, tanto che era vietato cedere i bulbi al di fuori del territorio, cadde in declino per poi essere recuperato alla fine degli anni '90. Oggi lo zafferano di Cascia, solo in stimmi, è un prodotto Pat, coltivato da una ventina di piccole aziende del territorio.





Pagina 101:
tagliere e piatto
Chantal Delorme.
Pagina 102: piatto
e vassoio Chantal
Delorme, ciotolina
Caterina Von Weiss.
Pagina 105:
americana e piatto
piano di Chantal
Delorme. Indirizzi
a pagina 130

LUOGHI ECCELLENTI VALNERINA

FARRO ALLO ZAFFERANO CON RICOTTA SALATA

(RICETTA DELLA LOCANDA CACIO RE)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 15 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 45 MINUTI
400 CAL/PORZIONE

320 g di farro perlato – 200 g di funghi porcini freschi (o surgelati) – 20 g di cipolla – 1 spicchio d'aglio – 0,40 g di zafferano in pistilli – 100 ml di panna fresca – burro – ricotta salata della Valnerina – olio extravergine d'oliva - sale – pepe

1 Mettete in infusione i pistilli di zafferano nella panna fresca intiepidita e lasciate riposare per circa 1 ora. Lessate il farro in acqua bollente salata per circa 30 minuti, scolatelo e lasciatelo intiepidire.

2 Pulite i funghi (se usate quelli freschi) e tagliateli a fettine. Sbucciate la cipolla e lo spicchio d'aglio e fateli soffriggere in un'ampia padella con poco olio caldo. Unite i funghi, fateli saltare a fuoco vivo, poi salateli e pepateli.

3 Aggiungete il farro e la panna allo zafferano, mescolate e incorporate una noce di burro per mantecare. Distribuite nei piatti e completate con scaglie di ricotta salata.

TROTE IN SALSA VERDE

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 45 MINUTI
COTTURA 10 MINUTI
350 CAL/PORZIONE

4 trote del fiume Nera già eviscerate – 5 filetti d'acciuga sott'olio – 1 ciuffo di prezzemolo – il succo di 1/2 limone – 1 cipolla – 1 costa di sedano – 1 carota – 2 uova sode – 1 cucchiaino di capperi sotto sale – 1/2 spicchio d'aglio – 1 foglia d'alloro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Preparate la salsina: lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo finemente con i capperi dissalati, l'aglio sbucciato, le acciughe sgocciolate e le uova sode. Trasferite il tutto in una

ciotola, unite il succo di limone, regolate di sale, pepate e versate, mescolando, olio sufficiente a ottenere una salsina fluida ben amalgamata.

2 Lavate le trote. Sbucciate la cipolla, pulite il sedano, raschiate la carota e lavate le verdure. Mettetele con l'alloro in una pentola d'acqua, portate a ebollizione, immergetevi le trote e cuocetele per pochi minuti. Sgocciolatele, trasferitele sul piano di lavoro e sfilettatele, eliminando le lisce.

3 Adagiate i filetti nei piatti individuali e cospargeteli con la salsa verde preparata.

ZUPPA DI LENTICCHIE DELLA VALNERINA

(RICETTA DELLA LOCANDA CACIO RE)

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 10 MINUTI
COTTURA 40 MINUTI
230 CAL/PORZIONE

400 g di lenticchie della Valnerina (non necessitano di ammollo) – 1 carota – 1 costa di sedano – 1 piccola cipolla – 100 g di salsa di pomodoro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe – 4 fette di pane casereccio per accompagnare

1 Immergete le lenticchie in una pentola d'acqua fredda, portate a ebollizione, salate e lessatele per 20-25 minuti.

2 Raschiate la carota, sbucciate la cipolla, pulite il sedano e tritateli. Fateli soffriggere in poco olio, poi aggiungete la salsa di pomodoro e le lenticchie lessate. Lasciate insaporire per qualche minuto, poi regolate di sale e pepate.

3 Distribuite la zuppa in 4 fondine e completate con un giro d'olio e le fette di pane tostate.

TACCUINO DI VIAGGIO

LOCANDA CACIO RE

LOC. I CASALI, VALLO DI NERA (PG), TEL. 0743617003
AFFACCIATA SULLA VALLE, NEL RISTORANTE CON DEHOR SI GUSTANO PIATTI TIPICI E GENUINI, A BASE DEGLI INGREDIENTI LOCALI: TARTUFO, RICOTTA SALATA, TROTE DEL FIUME NERA, SALUMI DI NORCIA, LENTICCHIE E FARRO DEI MONTI SIBILLINI. LE OTTO CONFORTEVOLI CAMERE HANNO VISTA SULLA VALLE.

LA TAVERNA DEL BORDONE

PIAZZALE P. FANTUCCI, VALLO DI NERA (PG), TEL. 3341764842
UN LOCALE CHE OSPITA BAR, RISTORANTE E BOTTEGA. DA NON PERDERE I TAGLIERI CON BRUSCHETTE AL TARTUFO, SALAME CORALLINA, SALSICCIA DI FEGATO, LOMBETTO STAGIONATO E FORMAGGI. ANCHE IN VENDITA COSÌ COME LENTICCHIE, ROVEJA (PISELLO SELVATICO), ZAFFERANO E ALTRO ANCORA.

CAMPAGNA IN COMPAGNIA

VIA DELLA FONTE 1, MAGGIANO, VALLO DI NERA (PG), TEL. 3293923102
AGRITURISMO CHE PRODUCE LEGUMI E PROSCIUTTI DA MAIALI ALLEVATI ALLO STATO BRADO. PER L'OSPITALITÀ DISPONE DI DUE APPARTAMENTI.

AGRIA VALNERINA TARTUFI

LOC. PIEDIPATERNINO, VALLO DI NERA (PG), TEL. 0743616310
TARTUFI FRESCHI O IN SALAMOIA, CAVATI SECONDO LA STAGIONE: ESTIVO, BIANCO E NERO PREGIATO. NON MANCANO SALSE AL TARTUFO.

AZ. AGRICOLA LATTANZI CINZIA

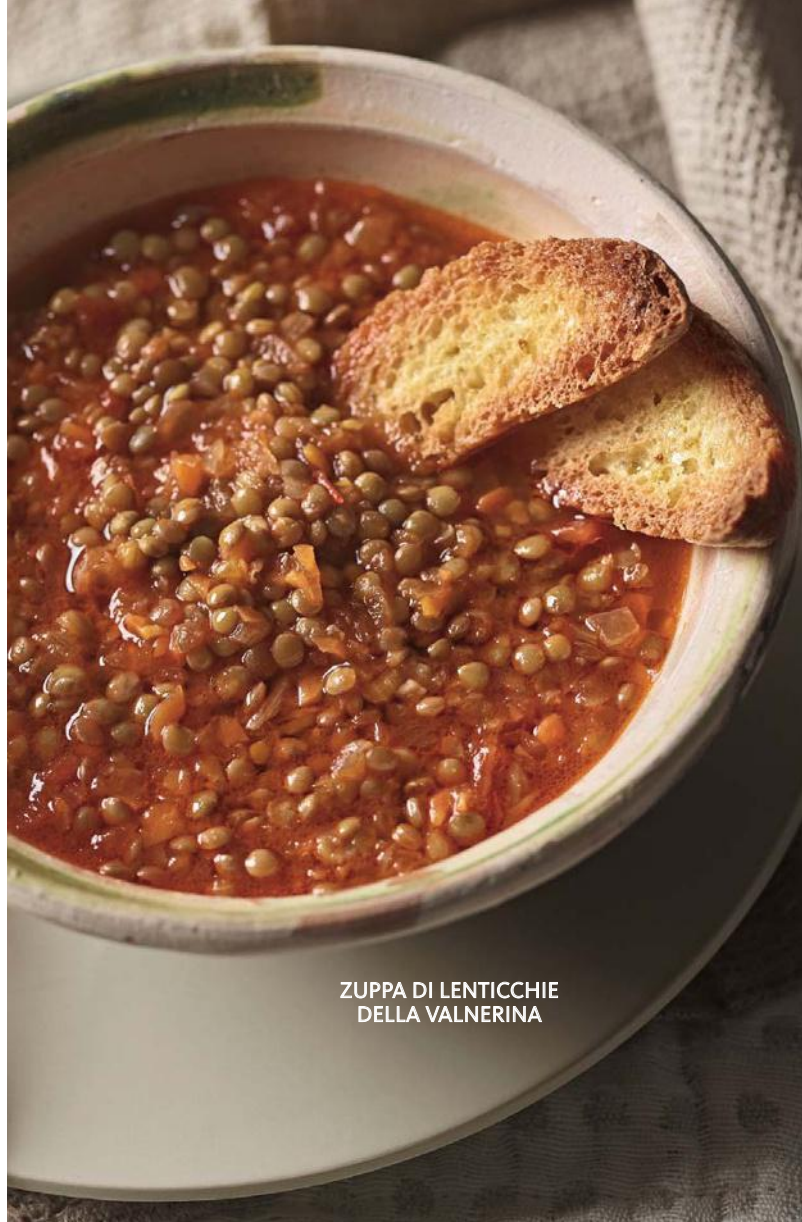
VIA ROTABELLA 14, CASTEL RITALDI (PG), TEL. 3205657992
DALLE 600 PECORE CHE ALLEVA, CINZIA RICAVA RICOTTA FRESCA, YOGURT, RICOTTA SALATA DELLA VALNERINA E PECORINO, IN VENDITA NELLO SPACCIO AZIENDALE.

ZAFFERANO E DINTORNI

SANT'ANATOLIA DI NARCO (PG), TEL. 0743613080
AGRITURISMO CHE PRODUCE ZAFFERANO, MELE, PICCOLI FRUTTI, VENDUTI TAL QUALI O TRASFORMATI.

DA GILBERTO

VIA XX SETTEMBRE 6/8, CASCIA (PG), TEL. 074371301
DAL 1948, È UNA BOTTEGA CON GRANDE ASSORTIMENTO: SALUMI, FORMAGGI, LEGUMI, ZAFFERANO.



ZUPPA DI LENTICCHIE
DELLA VALNERINA



In alto, l'interno della Basilica di Santa Rita da Cascia. A sinistra: le "pastarelle" delle monache agostiniane del Monastero Santa Rita; l'Abbazia di San Felice e Mauro, sulle sponde del Nera; Cinzia Lattanzi, produttrice di ricotta salata della Valnerina, presidio Slow Food.





IL POTERE DEL gorgonzola

QUATTRO
ECCELLENZE
ITALIANE,
REALIZZATE CON
LATTE VACCINO
LOCALE, FANNO
GOLOSI MIRACOLI
SPOSANDOSI
CON INGREDIENTI
BASICI COME
PASTA, POLENTA
E VERDURE
D'INVERNO

cura e testo di Cristiana Cassé



GIRELLE DI POLENTA AI FUNGHI E STELVIO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 35 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
1020 CAL/PORZIONE

400 g di Stelvio Dop – 400 g di polenta istantanea – 500 g di porcini e finferli – 2 spicchi d'aglio – prezzemolo – timo – salvia – 1/2 bicchiere di vino moscato – aceto balsamico – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Preparate la polenta come indicato sulla confezione, versatela su un foglio di carta da forno e allargatela in un strato rettangolare di 1 cm scarso di spessore; lasciate intiepidire. Scaldate appena 1/2 bicchiere di olio con un po' di timo e salvia spezzettati e 1 spicchio d'aglio a fettine; spegnete il fuoco e lasciate in infusione.

2 Pulite i funghi, affettateli e rosolateli in padella con 3 cucchiaini di olio, sale, pepe, l'aglio rimasto tritato e 1 cucchiaino di prezzemolo sminuzzato. Sfumate con il vino e fatelo evaporare quasi completamente. Lasciate intiepidire e poi unite il formaggio a dadini.

3 Distribuite il tutto sulla polenta e arrotolatela a partire dal lato lungo aiutandovi con la carta da forno. Sigillate il rotolo nella carta chiudendola a caramella e infornatelo a 200° per 10 minuti. Tagliatelo a fette e servite le girelle irrorandole con l'olio alle erbe e poco aceto balsamico.

LA CARTA D'IDENTITÀ

ECCO I TRATTI CARATTERISTICI DEI PREGIATI FORMAGGI UTILIZZATI LE PER LE RICETTE DI QUESTO SERVIZIO. LI VEDETE NELLA PAGINA ACCANTO: DALL'ALTO VERSO IL BASSO, STELVIO, FONTINA, BITTO E PIAVE.

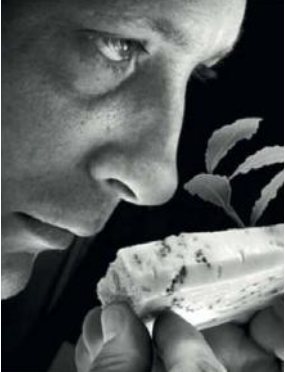
STELVIO. VANTO DEL TRENTINO ALTO ADIGE, IN PARTICOLARE DELL'AREA BOLZANESE, HA PASTA COMPATTA ED ELASTICA (CHE STAGIONA PER ALMENO 60 GIORNI). HA SAPORE E PROFUMO INTESI. È IDEALE CON LA POLENTA, NELLE ZUPPE (SOPRATTUTTO DI CEREALI) E CON TAGLIERI DI SPECK.

FONTINA. REALIZZATA CON IL LATTE DI TRE RAZZE BOVINE DIVERSE, È IL FIORE ALL'OCCHIELLO DELLA VALLE D'AOSTA. PREVEDE UNA STAGIONATURA DI ALMENO 90 GIORNI E HA UN SAPORE BURROSO CON UN

PIACEVOLE RETROGUSTO ERBACEO. È LA REGINA DI FONDUTE, GRATIN, POLENTE PASTICCIAE E ANTIPASTI.

PIAVE. È PRODOTTO SULLE DOLOMITI BELLUNESI IN BEN CINQUE STAGIONATURE, CHE VANNO DAI 20 GIORNI AGLI OLTRE 18 MESI. IN TUTTI I CASI LA PASTA È DURA DIVENTANDO PIÙ FRIABILE (ANCHE DA GRATUGIA) SECONDO L'INVECCHIAMENTO. IL GUSTO VA DA DOLCE A INTENSO, MAI PICCANTE. SI PRESTA PER MILLE UTILIZZI, DAI RIPIENI AI GRATIN, ED È BUONO ANCHE FRITTO O ACCOSTATO A MIELE E CONFETTURE.

BITTO. ECCELLENZA DELLA VALTELLINA, A PASTA SEMIDURA, HA GUSTO DA DOLCE A INTENSO SECONDO LA STAGIONATURA E SEMPRE AROMATICO. OTTIMO COME ANTIPASTO CON MIELE, PERE O SALUMI, SI PRESTA BENE PER CONDIRE GNOCCHETTI, RISOTTI E TEGLIE DI VERDURE INVERNALI, ANCHE MESCOLATE CON LA PASTA.



Il maestro del formaggio

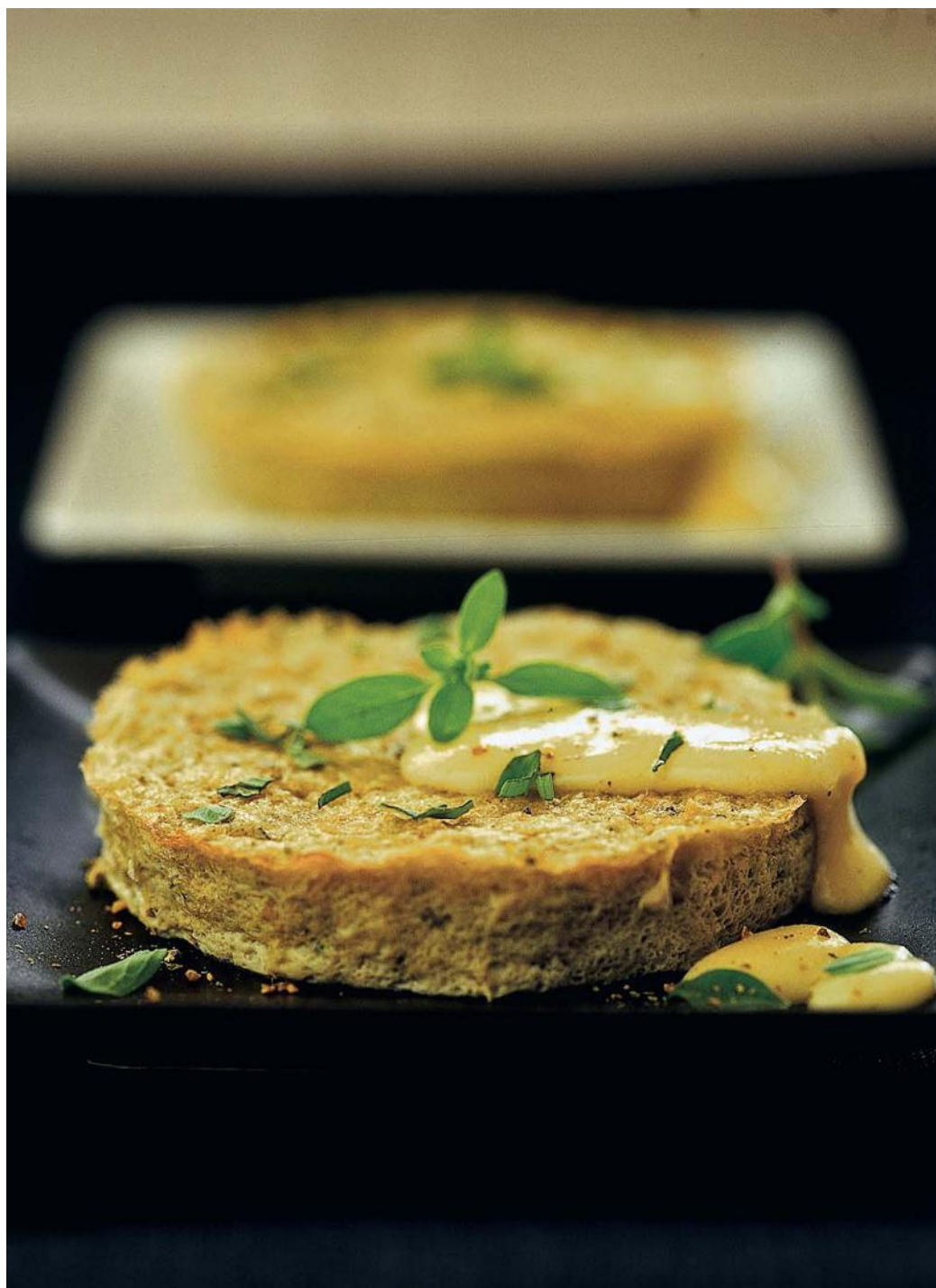
ROBERTO RUSCONI È IL PATRON DELLA RINOMATA BAITA DEL FORMAGGIO, IN VIA FOPPA A MILANO.

COME SI CONSERVANO I FORMAGGI? A LIVELLO DOMESTICO IN FRIGO. QUELLI A PASTA MOLLE FASCIATI CON LA PELLICOLA; SE SONO A PASTA DURA, AVVOLTI IN UN PANNO UMIDO E MESSI IN UNA CASSERUOLA APERTA (IL PANNO VA INUMIDITO OGNI 2-3 GIORNI).

E IL SOTTOVUOTO? PER QUELLI A FERMENTAZIONE, COME GLI ERBORINATI, VA BENE SOLO PER UN BREVE TRASPORTO. PER GLI ALTRI NESSUN PROBLEMA: PRIMA DI ESSERE PROTETTI E MESSI IN FRIGO, VANNO FATTI RESPIRARE BREVEMENTE.

LE REGOLE

DI DEGUSTAZIONE? BISOGNA TOGLIERLI DAL FRIGO 2 ORE PRIMA E ASSAPORARLI "DALL'ALTO VERSO IL BASSO": CIOÈ, PRIMA SI ANNUSANO E POI SI METTONO IN BOCCA, CON LE MANI! QUANDO NON SI USANO IN CUCINA, PER ASSAPORARLI APPIENO, IO SUGGERISCO SEMPRE DI MANGIARLI IN PUREZZA, CON PANE E ACQUA.



FLAN DI CARDI CON FONDUTA DI FONTINA

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 40 MINUTI
250 CAL/PORZIONE

**300 g di fontina Dop – 800 g di cardi
– 2,5 dl di latte – 1/2 dl di panna fresca
– 4 uova e 3 tuorli – 1 limone – 2 spicchi
d'aglio – 1 mazzetto maggiorana
– 1/2 cucchiaino di farina – 30 g**

**di burro + quello per lo stampo – olio
extravergine d'oliva – sale – pepe**

1 Tagliate la fontina a scaglie e mettetela a bagno nel latte per 3 ore. Nel frattempo, pulite i cardi tagliateli a tocchetti e immergeteli via via in acqua acidulata con il succo del limone. Scolateli e lessateli in acqua bollente salata per 15 minuti. Sgocciolateli e rosolateli in padella con gli spicchi d'aglio sbucciati e un po' d'olio per 10 minuti.

2 Frullateli con metà della maggiorana, la panna e le uova intere; salate e pepate. Versate la crema in 6 stampi di 10 cm di diametro imburrati e cuocete i flan in forno caldo a 180° per 40 minuti.

3 Intanto, mescolate la fontina sgocciolata con i tuorli, il burro e la farina e cuocete la fonduta a bagnomaria per mezz'ora mescolando. Sformate i flan nei piatti e completate con la fonduta e la maggiorana rimasta.

GRATIN DI PATATE DOLCI CON PIAVE E PEPERONCINI VERDI

FACILE
PER 6 PERSONE
PREPARAZIONE 25 MINUTI
COTTURA 1 ORA
415 CAL/PORZIONE

250 g di Piave Dop – 6 patate dolci medie – 6 peperoncini verdi dolci
– 4 dl di panna fresca – 2 dl di latte
– olio extravergine d'oliva
– sale – pepe

1 Sbucciate le patate e riducetele a fettine piuttosto sottili; salatele e pepatele. Grattugiate il Piave con la grattugia a fori grossi. Lavate i peperoncini, privateli dei piccioli e dei semi e frullateli con il latte e la panna.

2 Oliate una pirofila quadrata di 20x20 cm con il bordo alto 3 dita e riempitela con 4 strati di patate coprendo ognuno con 1/4 del formaggio e 1/4 della crema ai peperoncini.

3 Infornate a 200° per 1 ora circa, o fino al formarsi di una crosticina dorata. Se, vi piace servite con un'insalata di songino.



CANNELLONI AL BITTO E ZUCCA

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 30 MINUTI
590 CAL/PORZIONE

300 g di bitto Dop – 8 sfoglie fresche per lasagne – 800 g di polpa di zucca – 2 spicchi d'aglio – 2 rametti di salvia – 1 rametto di rosmarino – 1 presa di zucchero – 1 bicchiere di aceto di vino rosso – 50 g di burro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe

1 Versate in un pentolino l'aceto con lo zucchero e 1 spicchio d'aglio sbucciato e tagliato a metà: fate ridurre il liquido a poco più di 1 cucchiaino a fuoco basso ed eliminate l'aglio.

2 Riducete la zucca a dadini, disponeteli su una leccarda foderata con carta da forno e conditeli con l'aglio rimasto tritato, il rosmarino, sale, pepe e olio: infornate a 200° per 10 minuti. Grattugiate il bitto con la grattugia a fori grossi e mescolatelo con i dadini di zucca.

3 Scottate le sfoglie di pasta per 1 minuto in acqua bollente salata, scolatele e farcitele con il mix di zucca e bitto. Arrotolatele, disponetele in una teglia oliata, spennellatele con olio, pepatele e infornatele a 200° per 10 minuti coperte con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato. Intanto, fate fondere il burro con la salvia, poi unite l'aceto ristretto e versate la salsa sui cannelloni appena sfornati.



cassoeula

UNO DEI PIATTI PIÙ ICONICI DELLA CUCINA LOMBARDA
È UN RICCO MIX DI TAGLI POVERI DEL MAIALE E VERZE.
DA GUSTARE CON UN ALTRO MUST: LA POLENTA

di Paola Mancuso, in cucina Claudia Compagni foto di Laura Spinelli, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Per chi non è lombardo, la prima perplessità è sulla pronuncia vagamente francese, con quella “o chiusa”, perciò spesso il termine italianizzato è “cazzuola”. L'altra perplessità sono gli ingredienti, che prevedono le parti meno nobili del maiale, anche quelle grasse o cartilaginose, saporite ma frutto di una cucina povera che utilizzava gli scarti. Il retaggio di un passato contadino umile e frugale, che stride fortemente con la narrazione moderna di una regione ricca e opulenta. Eppure, la cassoeula è uno dei piatti della memoria più amati dai lombardi, vero caposaldo della cucina invernale. Per i nostri nonni, era legata alla festa di Sant'Antonio Abate, che cade il 17 gennaio, data che coincideva con la macellazione dei maiali allevati in famiglia. Seguendo il popolare principio che “del maiale non si butta niente”, musetto, piedini, codino, cotenna e perfino orecchie venivano fatti stufare con le verze al loro meglio, ovvero raccolte dopo la prima gelata perché più tenere e dolci, con l'aggiunta di verzini (salsicette fresche così chiamate appunto per la consuetudine di cuocerle con le verze). Ne risultava un piatto corposo e calorico che doveva essere di consistenza “tachénta” (in dialetto, “appiccicosa”), morbido ma assolutamente non brodoso, di norma accompagnato dall'imprescindibile polenta.

Ma quali sono le origini della cassoeula? Una leggenda narra che sia stata portata a Milano da un soldato spagnolo durante l'occupazione della città, il quale insegnò la ricetta a una cuoca di cui si era invaghito. In effetti gli Spagnoli c'entrano qualcosa, perché la prima ricetta scritta riconducibile alla pietanza è di un cuoco catalano, Ruperto da Nola, che nel 1520 pubblicò *El Libre del Coch*, che diventò una sorta di best seller dell'epoca, dove descrive la “cazuela de carn”, il cui ingrediente principale era però il pollo.

Molto più tardi, nel 1826, il comasco Antonio Odescalchi nel suo *Il cuoco senza*

pretese descrive poi la “cazzoletta ben fatta”, che oltre a cotenne e costine di maiale prevedeva anche in questo caso scarti di pollo (fegatini, zampe, cuori), con un'ultima aggiunta di verze.

Anche se una ricetta codificata non esiste, come spesso succede per i piatti di tradizione, da almeno un secolo si è consolidato l'utilizzo del solo maiale, con molte varianti da una zona all'altra. A fine Ottocento, nella zona prealpina la verdura veniva stufata con i soli verzini, come scrive Antonio Fogazzaro nel suo *Piccolo mondo antico* quando descrive la posciandra, “una rozza pietanza paesana di cavoli e salsicce”. Una sostanziale variante della cassoeula si trova invece nei territori a sud di Milano, dove in Lomellina, nel Pavese e nel Lodigiano si prepara il bottaggio con la carne d'oca.



BERE GIUSTO

PIATTO COMPLESSO E RADICALE NEI PROFUMI E NEL GUSTO, LA CASSOEULA PRESENTA AL VINO SAPORI CHE FORMANO APPASSIONANTI CONTRAPPOSIZIONI. PER QUESTO, VALE LA PENA SPENDERE UN VINO AUTOREVOLE, SENZA TEMERE CHE DALL'INCONTRO POSSA USCIRNE PRIVO DI QUALCHE PARTE DI SÉ, SACRIFICATA SULL'ALTARE DEL PIACERE. NON È FACILE EGUAGLIARE LA SODDISFAZIONE DONATA DA UN ROSSO PAVESE, IN VIRTÙ DELLA CONDIVISIONE TATTILE CHE VANTA CON LA CARNE SUINA E CON I VEGETALI INVERNALI, RESI PIÙ INTERESSANTI DA UN FREDDO VERO. LE COSTINE E LE ALTRE PARTI DEL MAIALE, MENO GRASSE MA DALLA BELLA TENSIONE, SFIDANO LA FIBRA DELLE VERZE NELLE PARTI TENERE COME IN QUELLE PIÙ CROCCANTI: L'ESITO È UN CONTINUO MOVIMENTO DI POSIZIONI, CON UNA NOVITÀ A OGNI CONTATTO. IL LANTANO ROSSO DI GIORGIO MERCANDELLI, OTTENUTO CON LA PREVALENZA DI CROATINA (BONARDA) E UN POCO DI UVE INDIGENE RACCOLTE A CANNETO PAVESE, PEDINA LA PERSISTENZA DELLA CASSOEULA ATTRAVERSO I VARI PASSAGGI IN BOCCA, SENZA LA FRETTA DI PULIRE, DAL MOMENTO CHE I VEGETALI PRESENTI AGISCONO CON SUCCESSO SULL'EQUILIBRIO DELL'INSIEME.

INTERVISTA



Cesare Battisti, passione e anima

CLASSE 1971, MILANESE, È UNO DEI PIÙ AUTOREVOLI INTERPRETI DELLA CUCINA MENEGHINA RIVISITATA IN CHIAVE CONTEMPORANEA, BASATA SULLA RICERCA DI MATERIE PRIME DI QUALITÀ FORNITE DA PICCOLI, VIRTUOSI PRODUTTORI DEL TERRITORIO. LA PROPONE NEL SUO RISTORANTE RATANÀ (RATANA.IT), APERTO NEL 2009 A MILANO, IN UN EDIFICIO DEL '900 TRA I GRATTACIELI DEL QUARTIERE PORTA NUOVA. HA PUBBLICATO IL VOLUME *Cucina Milanese Contemporanea* (GUIDO TOMMASI ED.), DOVE TRA LE 73 RICETTE SI TROVA ANCHE QUELLA DELLA CASSOEULA.

COME È FATTA LA SUA CASSOEULA? LA PREPARO SECONDO LA RICETTA TRADIZIONALE, UTILIZZANDO MUSETTO, CODA, COSTINE, SALAMINI, ECC., MA LA PRESENTO IN UNA VERSIONE PIÙ CONSONA ALLE ABITUDINI DEI COMMENSALI DI OGGI, PIÙ ELEGANTE E PIÙ “FACILE” DA MANGIARE. QUANDO È PRONTA, ANCORA CALDA, LE CARNI VENGONO SPOLPATE E PULITE DALLE CARTILAGINI E PRESSATE IN UNA TERRINA. LA CASSOEULA VIENE POI SERVITA A FETTE, SU UN CROSTONE DI POLENTA DELLE STESSA DIMENSIONI, CON A FIANCO UN SALAMINO INTERO E LE VERZE COME CONTORNO. IL SAPORE È UGUALE, CAMBIA SOLO LA PRESENTAZIONE. IN QUESTO MODO ANCHE I MILANESI PIÙ GIOVANI POSSONO CONOSCERE “L'ANIMA” DELLA LORO CITTÀ.

E LE MATERIE PRIME? I TAGLI DI MAIALE PESANTE VENGONO FORNITI DA PICCOLI ALLEVATORI E CASCINE DEL PARCO AGRICOLO SUD. LA POLENTA CHE UTILIZZO È QUELLA DI MAIS ROSSO ROSTRATO DI ROVETTA, UNA VARIETÀ ANTICA E ORA DE.CO, COLTIVATA NEL TERRITORIO DI BERGAMO, CHE MI FORNISCE L'AZIENDA DI DAVIDE COVELLI.

GLI INDIRIZZI DI SALE&PEPE

UNA SELEZIONE DI LOCALI
DEL TERRITORIO CHE
OFFRONO QUESTA E ALTRE
SPECIALITÀ TRADIZIONALI

TRATTORIA MASUELLI SAN MARCO

Viale Umbria 80, Milano, tel.
025518413800
STORICO LOCALE, NATO
NEL 1921, GESTITO DALLA
FAMIGLIA MASUELLI DA TRE
GENERAZIONI. ARREDATO
CON MOBILI ORIGINALI
(LAMPADARI DI GIO PONTI
E SEDIE DEGLI ANNI' 20),
PROPONE CUCINA
LOMBARDA E QUALCHE
SPECIALITÀ PIEMONTESE.
I MUST DELLA CASA SONO
MONDEGHILI (TIPICHE
POLPETTE DI CARNE),
RISOTTO CON OSSOBUCCO,
COTOLETTA DI VITELLO CON
OSSO E CASSOEULA.

OSTERIA DEL BALABIOTT

Piazza Vesuvio 13, Milano, tel.
0223163376
IN UN AMBIENTE CHE
RICORDA LE TRATTORIE
MENEGHINE DI UN TEMPO,
SI GUSTANO MONDEGHILI
SERVITI CON SALSA VERDE,
RISO AL SALTO IN TRE
VERSIONI (AL NATURALE,
CON FONDUTA DI GRANA
PADANO, CON PORCINI
TRIFOLATI), OSSOBUCCO
CON GREMOLADA SU
RISOTTO GIALLO E CASSEULA
FATTA CON VERZE, VERZINI,
COTENNA E PUNTINA
DI MAIALE COTTA A BASSA
TEMPERATURA.

TRATTORIA LA PESA

Via Giovanni Fantoni 26, Milano,
tel. 0236514525
FONDATA NEL 1902, OFFRE
SPECIALITÀ DI TRADIZIONE
COME RISO GIALLO AL SALTO,
OSSOBUCCO DI VITELLO CON
RISOTTO, BUSECCA (TRIPPA
ALLA MILANESE CON FAGIOLI
BIANCHI) E ROGNONE DI
VITELLO TRIFOLATO CON
PUREA DI PATATE. LA
CASSOEULA È FATTA CON
VERZINI, COSTINE E PIEDINI.



CASSOEULA

FACILE
PER 8 PERSONE
PREPARAZIONE 40 MINUTI
COTTURA 2 ORE E 45 MINUTI

750 g di costine di maiale – 8 verzini – 200 g di cotenna di maiale già pulita, raschiata e lavata – 1 piedino già pulito e raschiato, tagliato a pezzi – 1 musetto di maiale – 2 cespi di verza – 2 coste di sedano – 2 carote – 2 cipolle piccole – 2 spicchi d'aglio – 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro – olio extravergine d'oliva – sale – pepe – polenta per accompagnare

1 Immergete in una pentola d'acqua fredda la cotenna tagliata a quadrotti non troppo piccoli, il piedino a pezzi, il musetto a pezzetti e poco sale. Portate a ebollizione e cuocete a fuoco basso per 10 minuti. Mettete la pentola sotto il rubinetto e fate raffreddare sotto un filo d'acqua fredda corrente.

2 Mondate le verze, sfogliatele togliendo il torsolo e le costole più dure e lavatele. Raschiate le carote, sbucciate le cipolle e l'aglio e togliete i fili al sedano, poi tritate tutti

gli ortaggi. Fate soffriggere il trito in una pentola capiente con 60 ml d'olio.

3 Aggiungete le cotenne, il piedino e il musetto sgocciolati. Unite le foglie di verza più verdi e coriacee (quelle esterne) spezzate grossolanamente con le mani. Versate abbondante acqua fredda, aggiungete il concentrato di pomodoro, salate leggermente, coprite con un coperchio, portate a ebollizione e cuocete a fuoco medio per almeno 1 ora, mescolando di tanto in tanto ed eliminando man mano il grasso che affiora.

4 Scaldate un filo d'olio in una padella e fatevi rosolare le costine fino a quando avranno perso parte del grasso, scolatele, unitele alla cassoeula (il liquido si sarà ridotto della metà) e cuocete per altri 45 minuti.

5 Aggiungete le foglie di verza rimaste (quelle bianche e più tenere del cuore) e i verzini. Mescolate e cuocete ancora per circa 15 minuti. Regolate di sale, pepate, togliete dal fuoco e lasciate riposare. Al termine la cassoeula dovrà risultare morbida, ma non brodosa. Distribuite nei piatti singoli i diversi pezzi di maiale e la verza. Servite ben caldo, accompagnando con polenta.

VENEZIA

TUTTO IL MEGLIO VISTO DA VICINO

VENEZIA, LA RIVIERA DEL BRENTA E I FASTI DELLA SERENISSIMA: UN VIAGGIO NELLA VENEZIANITÀ PIÙ AUTENTICA ALL'OMBRA DEL LEONE DI SAN MARCO.

Di segreti Venezia ne custodisce molti, primo fra tutti il suo irresistibile fascino, capace di sorprendere non solo il visitatore che vi giunge per la prima volta ma anche chi la conosce a fondo e da tempo la frequenta. Con il sole e con la pioggia, nella vastità di Piazza San Marco come nel più umile campiello, antica e pur vivissima nel suo andirivieni di turisti e veneziani doc, è straordinaria in ogni stagione. Passo dopo passo vi sembrerà di stare in una tela del Canaletto o in un'opera del Tintoretto. È una città dove tutto è poesia, compresi i sapori e gli odori della sua cucina, eterna meraviglia che profuma di mare e di laguna.

“Venezia è un pesce”, scrive lo scrittore Tiziano Scarpa della sua città. Un pesce che nuota in un mare color della giada. Nuota da secoli e non pare stanca, la vita tra le sue calli è un continuo fermento.

A Venezia si cammina, si salgono e si scendono ponti, si costeggiano rive, si scoprono angoli reconditi, piccole corti, campielli. E nella città lontana dai flussi turistici si gode di un silenzio dimenticato, rotto solo dal rumore dei passi, dal grido dei gabbiani e dal fischio dei vaporetto.

Le occasioni di sosta non mancano: osterie e ristoranti tipici si trovano ovunque, tutti all’insegna dell’accoglienza calda e informale, con menu che sono un inno alla tipica cucina veneziana: sarde in saor, baccalà, spaghetti con le cappe, granceola, moeche e frittura mista ma anche il classico bollito, l’insalata di nervetti con la cipolla o il famoso e gustosissimo fegato alla veneziana...

E poi ci sono i forni storici e le pasticcerie, meta irrinunciabile durante il carnevale per le deliziose “fritole”, i “mammaluchi” o i tradizionali bussolà.

■ PASTIFICIO GIACOMO RIZZO



Nel cuore di Venezia, il Pastificio Giacomo Rizzo produce pasta fresca e secca da 5 generazioni utilizzando le antiche tecniche di lavorazione a mano, a cilindro e a lenta essiccazione con grano duro italiano e uova fresche.

Nella sua bottega troverete tutti i giorni lasagne, tagliatelle, pappardelle, gnocchi, tortellini e ravioli assieme alle speciali tagliatelle in diversi gusti che mantengono intatti i sapori delle materie prime selezionate con cura, dai carciofi ai mirtilli sino ai funghi porcini, nero di seppia, curry, cacao e altro ancora.

Venezia

Salizada San Giovanni Grisostomo, 5778 - Tel. +39 041 5222824 -  

■ LA CAPINERA



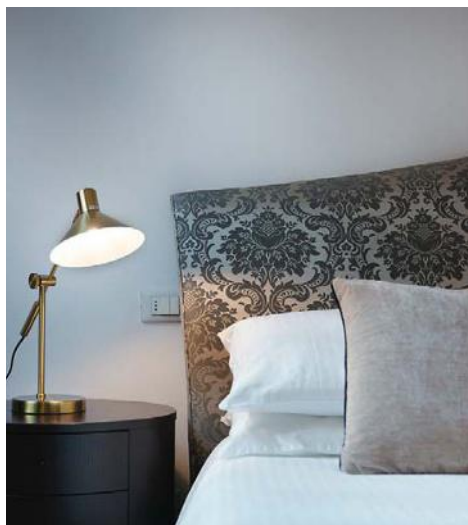
Da quasi quattro generazioni rinomato ristorante della Riviera del Brenta, La Capinera si distingue per una cucina di qualità centrata su prodotti di stagione tipici locali e su piatti sempre aggiornati anche in base alle richieste della clientela.

Tra i primi i risotti e la pasta fatta in casa da Donatella con in primo piano gli gnocchi, le lasagne e le tagliatelle. Altra prelibatezza, frutto della lunga tradizione della famiglia Bordin, la superba grigliata di carne. Con delizioso giardino d’inverno, ospita anche ricevimenti e matrimoni.

Pianiga (VE)

Via Marinoni, 114 - Tel. +39 041 469794 - www.lacapineraristorante.it - 

■ SUITE VERONICA



Scelta ideale per chi vuole vivere Venezia come un vero veneziano, offre due appartamenti affacciati sulla Basilica dei Frari.

Luminosi e ben arredati, sono perfetti per soggiorni eleganti e di charme.

Venezia

Fondamenta Frari, 2594

Tel. +39 389 2667352

www.suiteveronica.com -

■ ANTICA OSTERIA RUGA RIALTO



Censita come "Locale Storico Regionale", L'Antica Osteria Ruga Rialto è rinomata per le sue suggestive atmosfere e l'ottima cucina tipica. L'ambiente, semplice e informale, ideale per assaporare la Venezia più autentica, offre il giusto contesto per gustare i piatti della tradizione, dai classici cicchetti di terra e di mare al ricco menu: bigoli con le sarde, spaghetti con le cappe o al nero di seppia, fegato alla veneziana, una superba frittura di pesce e altre proposte del giorno.

Sapori veneziani sempre ben accompagnati da eccellenti vini.

Venezia

San Polo, 692 - Tel. +39 3041 5211243 - www.osteriarugarialto.com -

■ TRATTORIA DA GELINDO



Nata come bar-cicchetteria nel 1957, è oggi rinomatissima per i piatti veneziani e alcune innovazioni. Nel menu bollito, nervetti con la cipolla, crudità di pesce, baccalà, sarde in saor e moeche fritte.

Venezia - Viale Sanremo, 48 - Tel. +39 041 990370

www.trattoriadagelindo.com -

■ AL NONO RISORTO



A due passi dal ponte di Rialto, offre fra rilassanti atmosfere i migliori piatti tipici della tradizione veneziana.

Tavoli all'aperto nella bella stagione, ottimi spritz e un tiramisù da non perdere.

Venezia - Sotoportego de Siora - Santa Croce 2338

Tel. +39 041 5241169 - www.alnonorisortovenezia.com

■ CORTIVO 2.0



Frutto di un'avventura iniziata nell'anno 2000, ha saputo evolversi dall'apprezzato club-sandwich delle origini sino al locale d'oggi, in grado di proporre una ricca scelta di eccellenti piatti di carne e pesce assieme a squisite specialità vegetariane e vegane e agli eccezionali, amatissimi Piatti Fuori Menu ogni settimana diversi.

Qui, fra atmosfere conviviali e di design, sperimenterete sapori genuini e mai scontati da accostare ai ricercati vini della fornita cantina o all'ottima Birra Tempesta di cui Cortivo 2.0 è beer firm dal lontano 2010.

Noale (VE)

Via della Fonda, 10/8 - Tel. +39 041 5802128

www.cortivonoale.it -



Una vera festa del palato quella della Venezia in tavola, che troverete anche appena fuori città, nelle bellissime isole della laguna, nella vicina Mestre, a Noale e Pianiga nell'entroterra e lungo l'incantevole Riviera del Brenta, a pochi chilometri dalla splendida villa Pisani, in passato residenza estiva dei nobili veneziani.

Un tour ricco di emozioni, alla scoperta di un patrimonio d'arte, bellezza e buona cucina che sembra non avere mai fine...

■ FORNO EMILIO COLUSSI



Attivo dal 1840, è non solo il forno più longevo in città ma anche il più apprezzato per la qualità del pane e della pasticceria. Con un secondo negozio in calle de le Rasse, propone tante dolci delizie tipiche veneziane ad iniziare dai classici biscotti fatti a mano. Da non perdere la focaccia veneziana sfornata quasi tutto l'anno e le fantastiche frittelle tradizionali del Carnevale, tempestate di uvetta e pinoli o farcite con zabaione e crema, vere eccellenze prodotte in considerevoli quantità per soddisfare la grande richiesta dei clienti.

Venezia
Calle San Luca 4579 - Calle de le Rasse 4531
www.emiliocolussi-venezia.it -



■ BACCALÀ VENETO



Deliziosa bottega a Rialto, ha il merito di aver diffuso il tipico baccalà alla veneziana nel mondo. Viene proposto nelle caratteristiche confezioni in latta: buonissimo, privo di conservanti, è fatto a regola d'arte ed è disponibile nelle versioni Mantecato e alla Vicentina.



Venezia
Sotoportego dei do Mori, 414 -
Tel. +39 041 4763571 - www.baccalaveneto.com

■ ACQUA E MAIS



Molto accogliente, caratterizzato da un servizio tutto da apprezzare, è il locale giusto per chi vuole gustare i sapori della vera cucina veneziana con, in primo piano, le frittiture di pesce con polenta.

Venezia - Campiello dei Meloni, 1411/1412
Tel. +39 041 2960530 - www.acquaemais.it -

■ RADICE FOOD & DRINK



Tanta convivialità, gustosi cicchetti, l'aperitivo al bancone o nel meraviglioso giardino. E poi la cucina della tradizione e una curatissima carta dei vini che spazia dal Prosecco allo Champagne...

Venezia - Via Trezzo di Carpenedo, 36
Tel. +39 041 4065672 - www.radicemestre.it -

■ RISTORANTE DA CHERUBINO



Vicino a Piazza San Marco, è un locale dalle atmosfere accoglienti dove potrete gustare il meglio della cucina veneziana: i tipici cicchetti, gli spaghetti alle vongole o al nero di seppia e il baccalà.

Venezia - Calle Barcaroli, 1702
Tel. +39 041 5221543 -

■ ISOLA ROSSA



È il ristorante per chi ama i buoni sapori del mare, con piatti che seguono la tradizione senza farsi mancare qualche piacevole tocco di novità. Pesce freschissimo e ottimo rapporto tra qualità e prezzo.

Mira (VE) - Via Giovanni XXIII, 168 -
Tel. +39 041 8944177 - www.ristoranteisolarossa.it

■ KMO VENEZIA OSTERIA



Venezia - Santa Croce 270/F - Fondamenta Giardini Papadopoli
Tel. +39 041 3085521 - [f](#) [i](#)

Protagonista del menu è la carne Km 0 con in primo piano la fiorentina servita con vari contorni. Una vera delizia che, assieme a eccellenti pizze e piatti della tradizionale cucina veneziana, vi attende vicino a Piazzale Roma e al ponte di Papadopoli in questo elegante locale veneziano con spazioso plateatico. Qui, accolti con simpatia dallo staff ben diretto da patron Gas, troverete non solo le giuste atmosfere per una piacevole sosta gastronomica ma anche gustosi cicchetti per un veloce boccone accompagnato da un buon vino della ricca cantina.

■ AL GIARDINETTO



Farine grezze, prodotti di stagione e artigianali, vini naturali e birre locali. Niente compromessi in questa pizzeria dell'hinterland veneziano, solo ricerca e passione. Chiara, da 10 anni sul campo, è oggi punto di riferimento per chi nelle pizze cerca qualità, gusto e leggerezza.

Mira (VE) - Via G. Di Vittorio, 14 - [f](#) [i](#)
Tel. +39 041 420814 - www.algiardinetto.pizza

■ OSTERIA AE SARACCHE

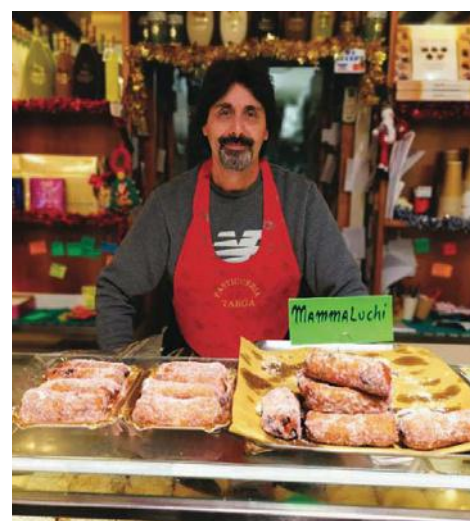


Nata dall'idea di Paolo, Giuliano e Luca, tre amici da tempo attivi nella ristorazione, propone a veneziani e turisti i migliori piatti della tradizione, leggermente rivisti, sempre basati su prodotti locali attentamente selezionati. Vini del territorio all'insegna della genuinità.



Venezia - Fondamenta di Rio Marin, 847/D
Tel. +39 041 3099283 - www.leggimenu.it - [f](#)

■ PASTICCERIA BAR TARGA



A volte gli errori sono un successo! È stato così per i Mammaluchi, nati da due pasticceri che, cercando di produrre un dolce turco-egiziano, hanno reimpastato e poi fritto qualcosa che al forno non voleva riuscire. Erano gli anni '70 e, da quel fatale inciampo, ebbe origine una deliziosa crocchetta di crema con candito d'arancio, uva sultanina e aromi naturali: il Mammalucco, particolarissima specialità protagonista del Carnevale di Venezia! Una vera delizia anche le dolci e soffici focacce veneziane glassate alla mandorla e il Bussolà di Murano.



Venezia
Rugheta del Ravano, 1050
Tel. +39 041 5236048 - [f](#)



soufflé

È FORSE LA PREPARAZIONE PIÙ TEMUTA DAI CUOCHI IN ERBA, INVECE... SI PUÒ FARE. SBIZZARRENDOSI DAL PIÙ TRADIZIONALE AL FORMAGGIO FINO A QUELLO DOLCE CON CAFFÈ E LIQUORE

a cura di Cristiana Cassé, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling di Laura Cereda



AL FORMAGGIO

1 Fate sciogliere 40 g di burro a fuoco dolce, quindi unite 80 g di farina e mescolate con una frusta fino a ottenere una crema senza grumi. Aggiungete 250 ml di latte a filo continuando a mescolare e fate addensare la besciamella; conditela con sale, pepe e noce moscata.

2 A fuoco spento, unite 100 g di parmigiano reggiano Dop e 200 g di emmentaler grattugiati mescolando per amalgamarli.

3 Sgusciate 3 uova separando tuorli e albumi e incorporate i tuorli alla besciamella, uno alla volta.

4 Mescolate bene con un cucchiaino di legno, trasferite il composto in un'ampia ciotola e lasciatelo raffreddare completamente.

5 Montate gli albumi a neve ferma con le fruste elettriche.

6 Uniteli al composto preparato mescolando con un cucchiaino di legno o una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto per non sgonfiare l'impasto. Assaggiare e, se necessario, aggiustate di sale.



7 Predisponete 4 cocotte da porzione. Preparate 4 strisce di carta da forno alte il doppio delle cocotte e un po' più lunghe della loro circonferenza. Avvolgetele intorno alle cocotte e fissatele con spago da cucina.

8 Spennellate con olio il fondo e il bordo delle cocotte con olio.

9 Riempitele fino a 2 terzi con l'impasto e infornatele a 160° per 35 minuti. Lasciate riposare i soufflé nel forno spento per 2-3 minuti prima di prelevarli. Serviteli subito.

Al caffè corretto

1 Preparate una besciamella come indicato al punto 1 della pagina precedente con 40 g di burro, 40 g di farina e 2 dl di latte riscaldato con 2 cucchiaini di caffè solubile.

2 Incorporate 60 g di zucchero e fate addensare. Fuori dal fuoco unite 1 bicchierino di Sambuca. Quindi procedete dal punto 3 al punto 9 della pagina precedente, ma incorporando 6 tuorli e 1 albume montato. Cuocete per 20-25 minuti.



Alle code di gambero

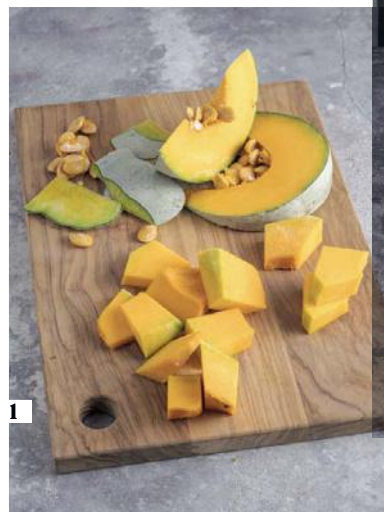
1 Pulite 250 g di code di gamberoni e riducetele a tocchetti. Fate stufare in padella 1 scalogno tritato con 10 g di burro e 2 cucchiaini di acqua. Unite le code di gambero e rosolatele a fiamma viva. Sfumate con 1 cucchiaino di Cognac e condite con sale e foglie di timo.

2 Preparate una besciamella come ai punti da 1 a 3 della pagina precedente con 30 g di burro, 60 g di farina, 2,5 dl di latte, 3 tuorli, sale, pepe e noce moscata (omettete i formaggi). Unite le code di gambero e procedete come ai punti da 4 a 9 della pagina precedente.

Alla zucca

1 Pulite 500 g di zucca e tagliatela a tocchetti. Infornateli a 180° per 15 minuti e frullateli. Fate appassire 1 scalogno tritato in 40 g di burro con qualche foglia di salvia, unite la purea di zucca e fate insaporire per qualche minuto.

2 Preparate una besciamella come al punto 1 della pagina precedente e mescolatela con la purea di zucca e 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato. Incorporate 4 tuorli come spiegato al punto 3 della pagina precedente e quindi procedete fino al punto 9 unendo 4 albumi montati.



LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

Qual è il segreto? Più d'uno... ma tutti semplici

IL PRIMO È: NON ABBIATE FRETTA, IL SOUFFLÉ NASCE DALLA CALMA E DALL'ATTENZIONE. NEL PREPARARE L'IMPASTO INIZIALE, USATE SEMPRE LA FRUSTA: I GRUMI SAREBBERO UNA CONDANNA. POI, SOLO

LA FARINA VA UNITA AL BURRO IN UN SOL COLPO; GLI ALTRI INGREDIENTI SI AGGIUNGONO GRADUALMENTE: IL LATTE A FILO, I TUORLI UNO ALLA VOLTA, LA NEVE DI ALBUMI CON DELICATEZZA PER NON

SGONFIARLA (E IL COMPOSTO DEVE ESSERE ORMAI FREDDO). INFINE, FATE SEMPRE RIPOSARE IL SOUFFLÉ IN FORNO SPENTO PER 2-3 MINUTI (ESTRAENDOLO TROPPO CALDO, SI SGONFIERÀ MISERAMENTE) E SERVITelo

SUBITO. SE INVECE DELLE MONOPORZIONI VOLETE FARNE UNO UNICO, RICORDATE CHE LO STAMPO VA RIEMPITO SOLO PER 2 TERZI E FASCIATO CON CARTA DA CUCINA PER CONTENERE L'IMPASTO CHE SI GONFIA.



TAPPE DEL GUSTO

lardo

SPEZIATO ALL'OLFATTO,
SCIOGLIEVOLE AL
PALATO, CON UN
RETROGUSTO DOLCE,
IL LARDO È
L'INGREDIENTE DI
PIATTI GOURMET.
IN ITALIA È ANTICA
LA SUA STORIA
E NUMEROSE
LE SUE CAPITALI. NE
SCOPRIAMO TRE

a cura di Monica Pilotto, testi di Riccardo
Lagorio, foto reportage di Felice
Scoccimarro, foto dei piatti di Laura Spinelli,
ricette di Giovanna Ruò Berchera, in cucina
Livia Sala



Qui sotto, Paolo Dadone Marchisio del Salumificio Marchisio che utilizza i migliori tagli di lardo da suini di filiera, nati e allevati in provincia di Cuneo. Speziato all'olfatto, questo lardo è dolce e scioglievole al palato.



FOCACCINE LUNIGIANE
DI GRANOTURCO

pag 126



In prima pagina il Lardo di Colonnata Igp; a sinistra, gli spallotti vengono stretti a due a due con lo spago. Qui sopra il ritratto di Giuseppe Chiarella della Maison Bertolin con lardo d'Arnad Dop, principe della salumeria valdostana ottenuto con la lavorazione artigianale del solo spallotto di maiali.

CUBO

GNOCCHI DI PATATE
E CASTAGNE AL LARDO
DI ARNAD

pag. 126



Qui sotto, il lardo d'Arnad, squadrato e salato, viene stagionato nei grandi cassoni di legno che hanno sostituito i doils usati fino agli anni Sessanta; all'acqua vengono aggiunti sale ed erbe aromatiche come ginepro, rosmarino, alloro e aglio.



TOURNEDOS
AL LARDO DI CUNEO

pag. 126



Qui sopra, Fausto Guadagni è stato tra i fautori, insieme alla moglie Federica Menconi, dell'ottenimento dell'Igp per il famoso Lardo di Colonnata messo a riposare nelle conche di marmo con sale e aromi.



La storia della cucina italiana ha avuto come compagni di avventura quattro grassi: l'olio (di oliva, talvolta di noce, nocciola o lentisco), il burro, lo strutto e il lardo. Se tutti considerano il primo un rimedio universale per ogni piatto e in ogni condizione, burro e strutto vengono spesso criminalizzati dalle diete ipocaloriche, mentre al lardo spetta un ruolo contraddittorio. Tanto da essere, specie negli ultimi anni, un antipasto gourmet magari accompagnato da mieli o erbe officinali, ma sotto la lente d'ingrandimento da parte di chi veste la taglia 40. La sua gloriosa storia è riassunta nel verbo lardellare, che indica l'inserimento nella carne di lardo per ammorbidire i pezzi più magri e accrescerne la succulenza. Del resto, la prima riabilitazione religiosa del lardo risale a tempi molto antichi, quando durante il Concilio di Aix-la-Chapelle, nell'818, i *missi dominici* acconsentirono di sostituire l'olio d'oliva con il lardo spremuto a freddo durante i periodi di cosiddetto magro, imposti dal ferreo calendario liturgico (*oleum lardinum*). Più di recente, a partire dal XIV secolo, le corporazioni dei Lardaroli, il cui nome evoca l'importanza assunta da questa prelibatezza suina, sono autorizzate a vendere sia gli oli della cucina di magro sia il lardo.

In Italia il Vallée d'Aoste Lard d'Arnad gode della massima tutela europea, la DOP, dal 1996. La produzione può avvenire esclusivamente nell'area del Comune omonimo. L'acqua presente nel territorio, usata per la salamoia e quindi la stagionatura e conservazione del lardo, presenta pochi minerali disciolti ed è per nulla calcarea. "La parte anatomica utilizzata è lo spallotto del suino, per disciplinare lavorato entro 72 ore dalla macellazione. Deve avere un'altezza non inferiore ai 3 cm" spiega Andrea Bertolin, della storica famiglia produttrice di salumi. Le fasi di lavorazione consistono nella rifilatura del lardo dalla carne in eccesso che lo ricopre, la salatura e la successiva stagionatura. Sino agli anni Sessanta la stagionatura avveniva nei *doils*, contenitori dalla forma di parallelepipedo in legno di castagno, rovere o larice. "Una della particolarità del Lard d'Arnad è l'uso di erbe aromatiche scelte dal singolo produttore: ginepro, rosmarino, alloro, aglio. Questa miscela salata si alterna alle baffe di lardo nei grandi cassoni di legno che hanno sostituito i *doils*. Il tutto viene ricoperto da acqua salata" prosegue. Dopo un periodo minimo di tre mesi il lardo, dal colore bianco avorio, è pronto per essere affettato. Piacevole e ricco di aromi all'olfatto, fonde al palato lasciando

dietro a sé un piacevole retrogusto di frutta secca.

Anche nel Cuneese il lardo è da sempre alla base della alimentazione popolare. Elaborato anche qui partendo da spallotto suino, la sua attuale rappresentazione si può osservare nel salumificio della famiglia Marchisio. Qui il lardo è salato a mano e fatto maturare con pepe ed erbe aromatiche per una decina di giorni. "Il sale in eccesso viene quindi raschiato dalle baffe, che si uniformano e sovrappongono in appositi contenitori" spiega Paolo Dadone Marchisio, che rappresenta l'ultima generazione della famiglia di maestri salumieri. Successivamente gli spallotti vengono stretti due a due con dello spago. La presenza di sottili venature magre darà, trascorsi almeno 30 giorni, l'impressione visiva di una pancetta. Speziato all'olfatto, il lardo di Cuneo è dolce e scioglievole al palato.

Gli ultimi anni hanno visto una riabilitazione del lardo, grazie soprattutto alla produzione di Colonnata, il villaggio di cavaatori di marmo del Comune di Carrara. Fausto Guadagni e la moglie Federica Menconi sono stati tra i fautori dell'ottenimento dell'IGP per il Lardo di Colonnata, anche grazie al convinto appoggio di Luigi Veronelli e Corrado Barberis, i padri, con Piero Camporesi, della letteratura gastronomica contemporanea in Italia. "Fin dagli anni Cinquanta i turisti risalivano dalla costa per assaggiare il lardo messo a riposare nelle conche di marmo con sale e aromi" racconta Federica Menconi. "Ma si trattava spesso di una produzione non ufficialmente regolamentata. Il lardo a Colonnata era ed è il pasto dei cavaatori di marmo", continua. Come molti dei prodotti dimenticati e lasciati a se stessi, "il lardo di Colonnata rimase fuori dalle mire della salumeria pratica in nitrati e nitrati, genuino e arcaico". Un esempio di come gli autentici prodotti tipici dovrebbero funzionare: trasformando le arche di marmo in scrigni di gioia.

le nostre scelte

Salumificio

Maison Bertolin

Località Champagnolaz, 10
Arnad (AO)
Telefono 0125966127

Salumificio Marchisio

Via Cuneo, 3
Mondovì (CN)
Telefono 0174585167

Lardereria Fausto Guadagni

Località Colonnata
Carrara (MS)
Telefono 0585768069

Arnad Le Vieux

Frazione Arnad Le Vieux
Arnad (AO)
Telefono 01259668811

TAPPE DEL GUSTO LARDO

FOCACCINE LUNIGIANE DI GRANOTURCO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 30 MINUTI
+ IL RIPOSO
COTTURA 20 MINUTI
950 CAL/PORZIONE

250 g di lardo di Colonnata affettato – 150 g di farina o + quella per la lavorazione – 150 g di farina di antichi mais macinata fine a pietra – 60 ml di olio extravergine d'oliva delicato – 1 cucchiaino di cremor tartaro (facoltativo) – 1 rametto di rosmarino – 2 ciuffi di prezzemolo – 1 spicchio d'aglio – sale – pepe nero in grani

1 Setacciate le due farine sulla spianatoia con il cremor tartaro (se l'usate), formate un incavo al centro, spolverizzate la farina con una presa di sale, unite l'olio e circa 150 ml di acqua tiepida e iniziate a impastare, incorporando man mano la farina dall'interno. Impastate quindi per circa 15 minuti finché l'impasto risulterà liscio, omogeneo e molto morbido. Mettetelo sotto una ciotola e lasciatelo riposare per almeno un paio d'ore a temperatura ambiente. Potete anche lasciarlo riposare per una notte.

2 Stendete la pasta con il matterello sulla spianatoia infarinata fino a ottenere uno spessore di 2-3 mm, quindi ritagliatela con un coppapasta di 10 cm di diametro. Disponete i dischetti ottenuti su una teglia foderata con carta da forno, punzecchiateli con una forchetta, poi cuoceteli in forno già caldo a 200-210° per 15-20 minuti, finché risulteranno croccanti e leggermente dorati.

3 Tagliate metà del lardo prima a strisciole e poi a quadrettini, quindi battetelo a coltello. Tritate il rosmarino con l'aglio e il prezzemolo, unitelo al battuto di lardo, profumate con un po' di pepe macinato e spalmate il pesto sulle focaccine calde. Guarnite con il lardo rimasto.

GNOCCHI DI PATATE E CASTAGNE AL LARDO DI ARNAD

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 60 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
910 CAL/PORZIONE

600 g di patate piccole per gnocchi (Bintje o Désirée) – 200 g di ricotta fresca ben asciutta – 200 g circa di farina di castagne – 150 g circa di farina "00" – 1 uovo e 1 tuorlo – 150 g di lardo di Arnad – 1 rametto di rosmarino – 1 cucchiaino di semi di finocchio – 40 g di burro – sale – pepe nero in grani

1 Lessate le patate in acqua inizialmente fredda per 25-30 minuti dall'ebollizione. Sbucciatele ancora calde e passatele allo schiacciap patate, facendo cadere la purea sulla spianatoia. Lasciate intiepidire. Passate al setaccio la ricotta e cospargetela sulle patate. Unite l'uovo e il tuorlo, una presa di sale e un po' di pepe macinato e mescolate. Aggiungete la farina di castagne e circa 100 g di quella di grano tenero e impastate per pochi minuti. Unite altra farina "00" solo se l'impasto è troppo morbido. Appena gli ingredienti saranno amalgamati, formate un grosso cilindro e lasciatelo riposare per 5 minuti.

2 Formate tanti bastoncini e fateli roteare sotto i palmi delle mani sulla spianatoia con la farina di grano tenero; tagliateli a pezzetti di circa 1,5 cm e passateli sull'apposita assicella rigagnocchi o sulla forchetta.

3 Tagliate il lardo a strisciole corte e rosolatele in una larga padella a fiamma vivace, finché diventeranno croccanti. Unite il burro, i semi di finocchio e il rosmarino e spegnete appena il burro sarà sciolto. Nel frattempo cuocete gli gnocchi in 3-4 tornate in abbondante acqua salata in ebollizione, estraeteli con una schiumarola appena salgono a galla e depositateli man mano nella padella con il condimento, poi saltateli dopo aver nuovamente acceso la fiamma. Servite subito.

TOURNEDOS AL LARDO DI CUNEO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE 60 MINUTI
COTTURA 35 MINUTI
600 CAL/PORZIONE

4 tournedos di manzo di 180-200 g ciascuno – 8 fette di lardo di Cuneo – 100 ml di vino Arneis – 30 ml di Vermouth dry – 2 spicchi d'aglio – 1 rametto di rosmarino – 1 cucchiaino di burro chiarificato – sale marino in fiocchi – pepe nero in grani

1 Rifilate i tournedos asportando la pellicina che li ricopre, regolate la forma e tenete da parte gli scarti. Avvolgete ogni tournedos con 2 fettine di lardo, quindi legateli con spago bianco da cucina.

2 Fate sciogliere il burro in una padella a fondo pesante insieme all'aglio vestito e schiacciato, quindi fate rosolare i tournedos per circa 2 minuti a fiamma piuttosto vivace, distribuendo intorno gli scarti. Voltate i tournedos, aggiungete il rametto di rosmarino diviso in 4 pezzi, fateli rosolare bene anche dall'altra parte, poi sfumateli con il vino e il Vermouth.

3 Fate evaporare parzialmente il liquido, voltate nuovamente i tournedos, regolate di sale e pepate, coprite con il coperchio e continuate la cottura per un paio di minuti. Disponete i tournedos sui piatti riscaldati in forno. Fate legare il tutto, filtrate con un colino e distribuite la salsa accanto ai tournedos. A piacere, servite con patate al forno e carote stufate.



Calabria Igp diversità e sapore

Insieme alla Puglia, la Calabria produce il 70% dell'olio italiano. L'olivicoltura d'altronde nell'estrema punta dello stivale era già documentata da Plinio il Vecchio nella *De Naturalis Historia*, mentre nell'Ottocento dagli uliveti di questa regione giungevano le forniture per la Real Casa Borbonica. Arrivando ai giorni nostri, anche se il 2022 ha fatto registrare un importante calo quantitativo del 42% dovuto alla prolungata siccità, la qualità del prodotto dei coltivatori e dei frantoiani calabresi più accorti è rimasta altissima.

La regione accoglie 25 milioni di piante e oltre 100 varietà di olive, tra cui Carolea, Dolce di Rossano,

RICAVATO DA OLIVE AUTOCTONE DELLA REGIONE, È UN OLIO CON NOTE DI ERBA FALCIATA E POMODORO IL CUI TOCCO AMARO E PICCANTE SI ARMONIZZA ALLA SAPORITA CUCINA LOCALE

a cura di Daniela Falsitta, testo di Luciana Squadrilli, ricetta di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Alkèmia

Sinopolese, Grossa di Gerace, Tondina o Roggianella, Ottobratica, Grossa di Cassano e Tonda di Strongoli. Un tesoro di biodiversità che vanta tre Dop (Alto Crotonese, Bruzio e Lametia) e una Igp, Olio di Calabria, che comprende l'intera regione e prevede la presenza per almeno il 90% delle cultivar sopra menzionate (il restante 10 può provenire da altre varietà autoctone come Spezzanese, Dolce di Cerchiara e Pennulara).

Attivo dal 2017, il Consorzio Olio di Calabria Igp si occupa della tutela del marchio e stimola i produttori a raggiungere alti standard qualitativi. Ma è attivo anche nella diffusione della cultura di una sana alimentazione in cui l'extravergine ha un ruolo importante. È nata così la collaborazione con l'Unione Cuochi Calabria che, oltre a far conoscere i sapori locali, intende sensibilizzare gli chef a valorizzare l'olio nei propri piatti. *segue >*

UNA BORSA PER GIORGIO

A Giorgio Fazari, imprenditore agricolo che lavorava con entusiasmo nell'azienda Olearia San Giorgio di San Giorgio Morgeto, scomparso a soli 27 anni, l'associazione Prim'Olio ha dedicato una borsa di studio. Andrà alla tesi più meritevole riguardante il settore olivicolo, oleario ed elaiotecnico. Il premio è indirizzato a giovani che abbiano conseguito la laurea magistrale in Agraria, Farmacia, Biologia, Scienze gastronomiche, Chimica, Medicina o Ingegneria entro la regolare durata del corso di studio con una votazione minima di 105/110. Info: giorgiofazari.it

A PALMI I MIGLIORI DEL MONDO

Sarà ospitata a Palmi (Reggio Calabria), sui terrazzamenti che dal monte Sant'Elia si affacciano sul mar Tirreno, la prossima edizione di EVO IOOC ITALY, in programma dal 13 al 18 maggio 2023. Si tratta di una competizione internazionale olivicola ideata nel 2016, che si affida alla valutazione di 24 giudici provenienti da 12 nazioni differenti, tra cui anche Brasile, Libano e Olanda. La rosa dei vincitori dell'edizione 2023 (per la quale sono attese circa 800 adesioni che confermano la crescita numerica dell'iniziativa) sarà proclamata il 27 maggio, con una guida a raccogliere nomi e prodotti. La successiva premiazione, in data da definire, prevede anche attività aperte al pubblico come il banco d'assaggio degli oli vincitori e una masterclass guidata da Antonio Giuseppe Lauro, ideatore del concorso. Info: <https://evo-iooc.it/>

ZUPPA DI CIPOLLE E FINOCCHIETTO SELVATICO

FACILE
PER 4 PERSONE
PREPARAZIONE
20 MINUTI
COTTURA
1 ORA E 15 MINUTI
620 CAL/PORZIONE

600 g di cipolle rosse di Tropea – 200 g di finocchietto selvatico – 1 piccolo peperoncino rosso piccante – 6 dl di brodo vegetale – 200 g di pane tipo Altamura – olio extravergine di oliva – sale – pepe

1 Mondate il finocchietto, lavatelo e cuocetelo in acqua salata in ebollizione per 20 minuti. Sgocciolatelo con una schiumarola conservando l'acqua di cottura. Sbucciate le cipolle, tagliatele a fettine sottilissime e lasciatele stufare dolcemente per 10 minuti, in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio.

2 Unite il peperoncino tagliato a fettine, il brodo vegetale, 2 mestoli dell'acqua di cottura del

finocchietto e cuocete la zuppa su fiamma moderata per 30 minuti aggiungendo, se necessario, ancora un po' dell'acqua del finocchietto. Unite anche il finocchietto tritato, regolate di sale e pepate.

3 Ricavate dal pane 4 fette, conditele su un lato con un giro d'olio e abbrustolitele sotto il grill del forno finché saranno dorate. Disponetele nei piatti, versatevi sopra la zuppa e servite.



Scelti per la nostra ricetta

Igp Olio di Calabria Biologico – Donato Parisi – Rossano (CZ)
Da olive Roggianella e Dolce di Rossano, questa azienda fondata negli Anni '20 ottiene un fruttato medio dalle note floreali, di carciofo, erba falciata e pomodori verdi, con buon equilibrio tra amaro e piccante (bottiglia da 500 ml, 15 euro).

Altanum Olio di Calabria Igp – Olearia San Giorgio – San Giorgio Morgeto (RC)

Da olive Ottobratica, Sinopolese, Roggianella, Ciciarello e Carolea, un fruttato armonico medio-leggero con note di erbe di campo, mela bianca, foglia di pomodoro e una piacevole piccantezza (bottiglia da 500 ml, 13,90 euro).

Olio di Calabria Igp – Oleificio Torchia – Tiriolo (CZ)

Da olive Carolea (96%) tipiche della zona di Catanzaro, un fruttato medio elegante. Nel suo ampio bouquet, i sentori di erba verde, mela bianca, oliva fresca, gusto amaro e piccante sono in perfetto equilibrio (bottiglia da 500 ml, 11,50 euro).



Monge
Il pet food che parla chiaro

MADE IN ITALY

LE CROCCHETTE NON SONO TUTTE UGUALI! PROVA MONGE MONOPROTEIN



1

Perchè sono ricette formulate con **una sola fonte proteica animale**.

2

Perché sono **alimenti completi** in grado di fornire tutti i nutrienti essenziali.

3

Perché favoriscono la corretta gestione delle **specifiche esigenze alimentari**.

4

Perchè sono **alimenti altamente digeribili** grazie alla carne fresca.

Prova il **MIX FEEDING MONGE**.
Abbina la stessa proteina animale:
secco di giorno e umido la sera.

NO CRUELTY TEST

GREENCOMPANY

MONGE
La famiglia italiana del pet food

nel numero di marzo



IL PAN DI SPAGNA non è tutto uguale.
C'è quello per TORTE farcite, quello da
INZUPPARE e quello al **CIOCCOLATO**:
tre impasti duttili che danno forma a dolci
nuovissimi e buonissimi. E poi c'è la delicata
polpa dei **PESCI BIANCHI**, che con gli ortaggi
dà vita a secondi speciali,
il **PANE avanzato**, che si trasforma
in piatti gourmet, il **PECORINO ROMANO**,
i **CARCIOFI** di Procida e tanto altro...

in edicola dal 21 febbraio

sale&pepe

Stile Italia Edizioni

febbraio 2023

DIRETTORE EDITORIALE
Maurizio Belpietro

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano - laura.maragliano@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE
Livia Fagetti CAPOREDATTORE - livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it
Enza Dalessandri CAPOREDATTORE - enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it
Lisa Bernardinello CAPOREDATTORE - lisa.bernardinello@stileitaliaedizioni.it
Cristiana Cassé CAPOSERVIZIO - cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it
Monica Pilotto VICECAPOSERVIZIO - monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it
Silvia Bombelli - silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it
Daniela Falsitta - daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it
Marina Pozzoli - marina.pozzoli@stileitaliaedizioni.it
Andrea Truzzi - andrea.truzzi@stileitaliaedizioni.it
Silvia Viganò - silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

SEGRETARIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi RESPONSABILE - cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it
ICONOGRAFICO
Paolo Riosa - paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO STEFANIA ALEDI, Alkémia, Alessandra Avallone, Silvia Cappuzzello, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Emanuela De Santis, Gian Marco Folcolini, Stefano Grandi, Riccardo Lagorio, Maurizio Lodi, Paola Mancuso, Francesca Moscheni, Antonella Pavanelli, Ambra Poli, Giancarlo Roversi, Giovanna Ruò Berchera, Livia Sala, Francesca Salvemini, Sandro Sangiorgi, Felice Scoccimarro, Manuela Soresi, Laura Spinelli, Luciana Squadrilli, Michele Tabozzi, Francesca Tagliabue, Elena Tettamanzi

SOCIETÀ EDITRICE: Stile Italia Edizioni Srl società in liquidazione
- Via Vittor Pisani, 28, 20124 - Milano (MI)
Amministratore Delegato: Lorenzo Costa
Registrazione del Tribunale di Milano - Numero 464 del 8/9/1986

PUBBLICITÀ: Mediasei srl a socio unico - Via Vittor Pisani, 28
20124 - Milano, adv@mediasei.it +39 0282197516

DISTRIBUZIONE: Press-Di srl - Via Mondadori, 1
- 20090 Segrate (MI) fax 045.8884378

STAMPA: Puntoweb srl - Via Variante di Cancelleria snc - 00040 Ariccia (Roma)

REDAZIONE: Via Vittor Pisani, 28 - 20124 Milano

ABBONAMENTI: È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite il sito www.abbonamenti.it/sie
E-mail: info.abbonamenti@directchannel.it
Telefono dall'Italia: 02 4957 2008
Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19

ARRETRATI: A cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20090 Segrate (MI). Le edicole e i privati potranno richiedere le copie degli arretrati tramite email agli indirizzi collez@mondadori.it e arretrati@mondadori.it e accedendo al sito <https://arretrati.pressdi.it>.

Regolamento Europeo 2016/679

Il titolare del trattamento dei dati personali utilizzati è Stile Italia Edizioni S.r.l.

Gli interessati possono esercitare i diritti previsti dal citato Regolamento EU 2016/679 inviando email all'indirizzo: privacy@laverita.info (oppure web@stileitaliaedizioni.it)

Ti invitiamo a consultare l'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'articolo 14 del GDPR che, conformemente all'articolo 14 paragrafo 5 lettera b) del GDPR, è resa disponibile al link <https://stileitaliaedizioni.it/privacy-policy>



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 8949 del 5 maggio 2021
Rilasciato a Editore Stile Italia Edizioni S.r.l.

COMUNICATO SINDACALE

Liquidazione della società, sospensione di alcune testate e prosecuzione provvisoria di altre. È questa l'ultima, inaccettabile, tappa del cammino di Stile Italia Edizioni (SIE), società che fa capo a Maurizio Belpietro e che edita Tustyle, Confidenze, Cucina Moderna, Sale&Pepe e Starbene. Stile Italia, che si è costituita a fine 2019 con la cessione delle testate da Arnoldo Mondadori Editore a Belpietro, aveva all'epoca 45 giornalisti. Oggi ne restano 28, ma non basta: l'azienda chiede ora, per molti di loro, la cassa a zero ore per cessazione di attività e per i superstiti una cassa integrazione con percentuali molto alte. Nei due anni trascorsi dall'acquisizione

l'editore non ha mai investito veramente in un progetto di rilancio delle testate, ha solo tagliato i costi e i tempi di lavoro delle redazioni, usufruendo in modo pesante della Cassa integrazione Covid e confidando nel senso di responsabilità dei giornalisti, che hanno sempre garantito le uscite dei numeri. Ma a nulla sono valsi i sacrifici che le redazioni hanno finora sostenuto: a giugno 2022 l'azienda ha deciso di procedere ai licenziamenti collettivi, malgrado avesse ancora a disposizione gli ammortizzatori sociali di settore e nonostante l'opposizione assoluta di CdR e sindacato nazionale e territoriale, che hanno proposto invano soluzioni alternative. E ora che i giornalisti licenziati stanno vincendo una causa dopo l'altra e vengono reintegrati dal giudice, l'azienda ha deciso di procedere a una liquidazione volontaria, sospendendo la pubblicazione di riviste storiche che rischiano di non rientrare più sul mercato editoriale.

Eppure, nel gennaio del 2021, il medesimo editore che lamentava pesanti perdite di SIE ha aperto una nuova società, acquisendo da Mondadori anche Donna Moderna e Casa Facile. Il Cdr insieme con Alg e Fnsi ritengono inaccettabile la chiusura delle testate e intraprenderanno ogni possibile iniziativa per evitare di perdere altri posti di lavoro. *Il Cdr Stile Italia Edizioni*

indirizzi

FEBBRAIO 2023

- BERGNER, bergnergroupp.com
- C&C MILANO, cec-milano.com
- CAPOTRENO MODELS, capotrenomodelsbiella.com
- CASO DESIGN, 4youdesign.it
- CATERINA VON WEISS, caterinavonweiss.it
- CHANTAL DELORME, chantaldelorme.it
- CHRISTIAN FISCHBACHER, fischbacher.com
- CLAYLAB, claylab.it
- CUP & CO, cup-co.it
- D&M, dm-deco.com
- FALCON ENAMELWARE, falconenamelware.com
- FIENGO MARUSKA, fiengomaruska@gmail.com
- FIORIRÀ UN GIARDINO, fioriraungiardino.com
- FRANCESCA REITANO CERAMICA, francescareitano.com
- GIOVELAB, giovelab.it
- H&M HOME, 2.hm.com
- HUE TABLE STORIES, hueablestories.com
- ICHENDORF DISTR. DA CORRADO CORRADI, corrado-corradi.it - ichendorf milano.com
- JARS CERAMISTES, jarsceramistes.com
- KASANOVA, kasanova.com
- KÜNZI, shopit.kunzigroup.com
- L'ARTE NEL POZZO, artenelpozzo.it
- LA FABBRICA DEL LINO, lafabbrica del lino.com
- LA FORNACINA KERAMIC STUDIO, lafornacinakeramikstudio.com
- LEAVES CERAMICS, leavesceramics.com
- MVH, mvh.it
- MORENA MASSERA, morenamassera.com
- MOULINEX, moulinex.it
- NOVITÀ HOME, novitahome.com
- PADERNO, paderno.it
- PHILIPS, philips.it
- PINTINOX, pintinox.com
- PROSCENIC, amazon.it
- RUSSELL HOBBS, russellhobbs.com
- SILVA TESSUTI, silvatessuti.it
- STAUB, staub-italia.it
- STEFANO TONIOLO CERAMICHE, etsy.com
- UPIM CASA, upim.com
- VIRGINIA CASA, virginiacasa.it
- XIAOMI, mi.com/it/product/mi-smart-air-fryer
- ZARA HOME, zarahome.com

Abbiamo ridotto la plastica •
Il gusto è sempre... the best!



Ogni giorno lavoriamo per migliorarci.
Scegliamo i tagli migliori di carne e ci prendiamo cura di ogni fase della lavorazione. E ora abbiamo anche deciso di dare un taglio al packaging, riducendolo del **25%**.

Un impegno verso i nostri consumatori.



REDUCE PACKAGING

Tutto il mondo You&Meat online nel sito www.youandmeat.com



100% POMODORO TOSCANO



www.lestagioniitalia.it

È un progetto di

BF 
BEST FIELDS, BEST FOOD.

Da chi il Pomodoro lo coltiva

- ✓ Il gusto del Pomodoro appena raccolto
- ✓ Lavorato a vapore, conserva tutte le sue proprietà
- ✓ Una coltivazione sapiente e rispettosa della materia prima

Una filiera tutta italiana per un Pomodoro di qualità unica.